"A must-read book of the year." —*The Los Angeles Tribune*

ZERO LIMITS LIVING

The Three Essential Pillars to Achieving All Your Life's Goals

DR. JOE VITALE

Bestselling Author, *Zero Limits* and *Attractor Factor*

الركائز الأساسية الثلاث
لتحقيق
أهداف كل حياتك

الدكتور/ جو فيتالي

ترجمة مجموعة الروح

الثناء على الحياة بلا قيود

"لقد شاهدت تطور الدكتور جو كمؤلف رائد لعقود. كتابه الأخير هو طفرة في التنمية الشخصية والروحانية. إنها حقًا خريطة جديدة للنجاح. أعجبي!"

- مارسي شيموف، مؤلف نيويورك تايمز الأكثر مبيعًا ، سعيد بدون سبب

"يفتح العين! نحن بحاجة إلى هذا الكتاب الآن أكثر من أي وقت مضى. إنه يمكين، ويفيد، ومسلي أيضًا!

- لي ميلتير، مؤلف ومتحدث ومدرب أعمال

إذا كنت تبحث عن طريقٍ نحو حياةٍ بلا قيود، أنصحك بشدة بقراءة كتاب "العيش بلا قيود" للدكتور جو فيتالي، وهو بلا شك أحد أعظم مؤلفي كتب المساعدة الذاتية في عصرنا.

- مو روك، ناشر ومنتج موسيقي ومؤلف كتاب "البوصلة الأخلاقية" الأكثر مبيعًا

"تتضمن تقنيات الوعي العالي هذه فهم أن الكون يتآمر لمساعدتنا، وتسخير قوة اللاوعي الجماعي، والتعرف على "أنا" الإلهية الداخلية لدينا، وإعادة برمجة أدمغتنا، وتحويل أي فشل إلى ردود فعل على طريقنا إلى أحلامنا. مرحبًا بكم في عيش حياة مليئة بالإمكانيات اللانهائية!

ـــد. تاسيل فيث شينبروك، مؤسسة مبادرة "أنتِ بطلة نفسك"

"هذا الكتاب ليس كتابًا عاديًا للمساعدة الذاتية، فهو مُمَكِّن ومُحَوِّل! هذه التحفة الفنية هي الكتاب الوحيد الذي ستحتاجه على الإطلاق لاكتشاف أسرار جذب رغباتك وأهدافك بدقة ورشاقة. إن حكمته العميقة لا تكشف فقط عن الطريق لتحقيق أحلامك، بل تمنحك أيضًا هدية السلام الداخلي، وتغذي عقلًا وروحًا هادئين

وسط فوضى الحياة. مع هذه الصيغة المكونة من ثلاثة أجزاء، استعد للتخلص من المعتقدات المقيدة والتمتع بحياة بلا قيود!

—أمبرلي لاغو، مؤلفة كتب الأكثر مبيعًا، ومقدمة برنامج "الشجاعة والنعمة الحقيقية" بودكاست، مدربة عقلية، ومتحدثة في TEDX

"مزيج رائع من الروحانية والمساعدة الذاتية، يكشف عن نظام جديد للحصول على النتائج بطريقة متوازنة وصحية وسريعة. "أوصي بشدة بهذا الكتاب الرائع."

—ماري موريسي، مؤلفة كتاب "التفكير الشجاع"، ومؤسسة معهد "التفكير الشجاع"

إن استخدام الدكتور جو لقصته المشوقة سيأسرك، ويلهمك، ويجعلك مستعدًا لكسر القيود من أجل عيش الحياة التي تستحقها.

—داريوش سودي، مؤسس Gladiator Mastery

قراءة أحدث كتاب للدكتور جو فيتالي، "الحياة بلا قيود"، ستُحدث الفرق بين الحديث عن النتائج التي ترغب في رؤيتها في حياتك وبين تحقيقها فعليًا! اقرأ الكتاب، اعمل، واحصد الثمار!

—كلاريسا بيرت، مؤلفة كتاب "نظام تقدير الذات"

OceanofPDF.com

حياة بلا قيود

OceanofPDF.com

أيضًا بقلم جو فيتالي

عامل الجذب: بلا قيود
عند الصفر
العبارة الخامسة: المعجزة
لطف غير متوقع: دورة
اليقظة
الصلاة السرية
المليونير المستيقظ: كل شيء ممكن
التسويق الكارمي

OceanofPDF.com

الركائز الثلاث الأساسية لتحقيق جميع أهداف حياتك

دكتور جو فيتالي



Matt Holt Books
An Imprint of BenBella Books, Inc.

An Imprint of BenBella Books, Inc.
OceanofPDF.com
Dallas, TX

على الرغم من أن الناشر والمصممين والمساهمين والمحررين والمؤلف بذلوا قصارى جهدهم في إعداد هذا الكتاب، فإنهم لا يقدمون أي ضمانات أو تعهدات فيما يتعلق بدقة أو اكتمال محتويات هذا الكتاب، ويتبرأون على وجه التحديد من أي ضمانات ضمنية للتسويق أو التمويل لغرض معين. كما يُقر بأنه لا يجوز إنشاء أو تمديد أي ضمان من أي نوع من خلال أي مواد مبيعات مكتوبة أو مندوبي مبيعات. هذا الكتاب لا يعد بديلاً عن المشورة الطبية أو القانونية أو النفسية أو الوصفة الطبية. كما هو الحال دائمًا، راجع متخصصًا مدربًا ومرخصًا لأية أمور تهمك شخصيًا أو مهنيًا. هذا الكتاب مخصص للأغراض التعليمية فقط.

حقوق الطبع والنشر © 2024 لكتاب حياة بلا قيود لشركة Hypnotic Marketing Inc.

جميع الحقوق محفوظة لا يجوز استخدام أي جزء من هذا الكتاب أو إعادة إنتاجه بأي شكل من الأشكال دون إذن كتابي من الناشر، باستثناء الاقتباسات المختصرة المضمنة في المقالات النقدية أو المراجعات.



مات هولت هو أحد بصمات .BenBella Books, Inc. 10440 N
Central Expressway
Suite 800
Dallas, TX 75231
benbellabooks.com
أرسل ملاحظاتك إلى feedback@benbellabooks.com

BenBella و*Matt Holt* علامتان تجاريتان مسجلتان على المستوى الفيدرالي.

الطبعة الإلكترونية الأولى: يوليو 2024

رقم التحكم في مكتبة الكونجرس: 2023036381
(ISBN 9781637744963 (hardcover
(ISBN 9781637744970 (electronic

تحرير النسخة بواسطة جيمس فرالي
مراجعة لغوية من قبل مايكل فيديسون وCape Cod Compositors, Inc. تصميم
وتأليف النص: آرون إدميستون
تصميم الغلاف والرسوم التوضيحية: بريجيد بيرسون

تتوفر خصومات خاصة للمبيعات بالجملة. يرجى الاتصال على
.bulkorders@benbellabooks.com

OceanofPDF.com

من أجل "الأنا" بداخلك.

OceanofPDF.com

المحتويات

OceanofPDF.com

نحن لسنا بشرًا نتمتع بتجربة روحية. نحن كائنات روحية نمر بتجربة إنسانية.

ـــــبيير تيلار دي شاردان

OceanofPDF.com

تمهيد

بغض النظر عمن أنت، أو أين أنت، أو ما هو التحدي الذي تواجهه الآن، لدي أخبار جيدة لك.

أنا أعرف كيف يكون النضال. وأنا أعلم ما هو
شعور النجاح. إذا سمحت لي، أستطيع
مساعدتك.

هل ستفعل؟

اسمحوا لي أن أوضح.

في نهاية عام 2021، وبينما كان العالم لا يزال في حالة جائحة، وبينما كنت أتعافى من طلاق مؤلم دام ثلاث سنوات، وأطور علاقة جديدة، وأتعامل مع وفيات أفراد عائلتي وأفضل الأصدقاء، وأتعلم كيفية نقل جميع أعمالي عبر الإنترنت، حققت تقدمًا كبيرًا.

لقد كان بمثابة "تنوير" جمع كل تجربتي الحياتية في مجال المساعدة الذاتية والميتافيزيقيا والروحانية والعملية. اجتمعت كل هذه العناصر في لمحة ثاقبة، والتي أصبحت ما أسميه في النهاية "الحياة بلا قيود".

لقد شاركتها مع مستشار الأعمال الخاص بي في ذلك الوقت، شون دوناهو. لقد أعجبه. لقد رأى الحكمة في ذلك. لقد قمنا معًا بتسليم المواد الجديدة عبر الإنترنت. لقد دعونا جمهورًا صغيرًا، ورفضنا الحضور للحفاظ على الطابع غير الرسمي، وأذهلنا الحاضرين.

لقد سجلنا الحدث ونسخناه، وحولته إلى هذا الكتاب. لقد بذلت قصارى جهدي لجعل هذه المادة سهلة الوصول إليها للجميع

- وصممته لمساعدتكم على القيام بشيء واحد: الحصول على النتائج. ليس فقط الإنجازات المادية بل أيضًا الصحوة الروحية. لقد حان الوقت لتحقيق الفوز المتبادل على أعلى مستوى ممكن.

يمكن أن يساعدك هذا البرنامج المكون من ثلاثة أجزاء بعدة طرق. تم تصميم "الركائز الثلاث" لهذه الطريقة المبتكرة لمساعدتك على تجاوز أي شيء تتعامل معه الآن، ثم تجاوزه. هذا ليس مجرد خرافة. أنا رجل عملي. إذا لم أحصل على نتائج حقيقية من أي شيء أحاوله، فلن أكون مهتمًا.

بعد كل شيء، كنت بلا مأوى في أواخر السبعينيات. لقد كنت أعيش في فقر طوال معظم فترة الثمانينيات. أنا أعرف النضال، والتوتر، والقلق، والصراع. ولكنني تجاوزتهم أيضًا. منذ ذلك الحين، كتبت أكثر من ثمانين كتابًا، وسجلت أكثر من خمسة عشر ألبومًا موسيقيًا، وظهرت في أكثر من سبعة عشر فيلمًا، وأنشأت أكثر من مائتي منتج، وأنشأت برنامجًا تدريبيًا مشهورًا، وسافرت حول العالم كمتحدث، وأوصلت هذه الرسالة الروحانية العملية على المسارح في جميع أنحاء العالم.

لدي أيضًا برنامجي التلفزيوني الخاص على الإنترنت، الحياة بلا قيود ، وبودكاست، بلا قيود ، وأقوم حاليًا بإكمال فيلم بعنوان بلا قيود أيضًا. ربما لاحظت نمطاً هنا.

الرسالة التي أنقلها من خلال كل هذه المواد لا تعمل فقط؛ بل يمكنها تحويلك إلى كائن يعرف كيف يجذب السحر والمعجزات، ويحقق بشكل روتيني أهدافًا كبيرة وصغيرة - كل ذلك أثناء عيش حياة أكثر هدوءًا.

والآن أريد أن أشاركها معكم.

إذا كنت تحمل هذا الكتاب، فمن الواضح أنك منفتح بما يكفي للنظر في طريقة جديدة للعيش. إذا تمكنت من البقاء منفتحًا أثناء القراءة، فسأقدم لك رسالة أمل ومنهجية. سأريك كيف يمكنك أن تمتلك أو تفعل أو تكون أي شيء تريده تقريبًا. أعلم أنك سمعت هذا الوعد من قبل. هذه المرة، سوف تحصل عليه. سأوفي به. اليوم. في هذا الكتاب بالذات.

والسبب الذي يجعلني أستطيع أن أعدك بهذا هو أنني قرأت الكتب الأخرى أيضًا. عندما كنت بلا مأوى أو فقيرًا، كنت أذهب إلى المكتبة. لقد التهمت أدب النجاح في العالم. ولكنني لم أتغير. ليس سريعًا بما فيه الكفاية، على أية حال. على سبيل المثال، كنت أقرأ كتاب ″فكر وتصبح غنيًا″ لنابليون هيل، وأتساءل لماذا لم أصبح غنيًا بعده. ماذا كان مفقودًا في الكتاب؟ ما خطبي؟

لم يكن هناك أي خطأ بي. لا يوجد شيء
خاطئ بك أيضًا.

اكتشفت أن حتى الكلاسيكيات تفتقد بعض العناصر. لا أزال أحب كتب المساعدة الذاتية ومؤلفيها الأسطوريين، من ديل كارنيجي إلى كلود بريستول. لكنني اكتشفت أنه إذا لم تعرف وتطبق

العناصر التي لم يعرفها هؤلاء المؤلفون في وقت حياتهم، فقد لا تحصل على النتائج التي تريدها وتستحقها.

يشرح هذا الكتاب الركائز الثلاث التي تحتاجها. كانت المشكلة التي واجهت مؤلفي كتب المساعدة الذاتية السابقين هي أنهم ركزوا على ركيزة واحدة، وفي أفضل الأحوال ركيزتين، ولكن لم يركزوا أبدًا على ثلاثة. لم يفعلوا ذلك لأنهم لم يستطيعوا. لم يكن لديهم (كما نقول في تكساس) "الصورة الكاملة". هذا الكتاب هو الوجبة الكاملة. يمكننا أن نسميها عشاء مكون من ثلاثة أطباق. يمكننا أن نسميها التغذية المتوازنة. على أية حال، هذه هي تذكرتك إلى عالم جديد كليًا.

مستعدين أم لا، ها نحن نشرع...

أنت لست قطرة في المحيط. أنت المحيط
بأكمله في قطرة واحدة.

ـــجلال الدين الرومي

OceanofPDF.com

سيمفونية الحياة بلا قيود

الدكتور جو فيتالي

في أراضي الزمن والمد والجزر، حيث تتلوى اللحظات وتتأرجح، تكمن حكاية الاختيار والصدفة، ورقصة الليل والنهار.
حياة عفوية، طريق خاص بها،
حيث كل خطوة لغز، وكل نسمة مجهولة.

ومع ذلك، في هذه الأرض المليئة بالفوضى وعدم القدرة على التنبؤ،
يكمن سر أعمق، حقيقة تحررنا.
ففي كل لحظة عابرة، ومع كل خيار نتخذه، نستولي على زمام القدر،
ونرسم الطريق الذي نختاره.

الشمس التي تستقبل الصباح، والنجوم التي تزين الليل، هي مرشدتنا في رحلتنا، بينما نتنقل عبر الحياة.
احتضن عدم اليقين الحلو، ومتع الصدفة، لأن الحياة ليست سوى لوحة قماشية، ونحن فنها.

أن نعيش حياة عفوية، وأن نترك قلوبنا خفيفة،
وأن نرقص على رياح الصدفة، وأن نبحر في الليل، لا يجب أن نخاف من المجهول، ولا أن نكون مقيدين بالماضي، لأن مستقبلنا سيتحدد في الحاضر.

وبينما نخطو عبر العوالم غير المروضة، وأرواحنا برية وحرة،

سنكتشف أن كل لحظة هي فرصة لكتابة مغامرتنا الخاصة، والاستيلاء على مصيرنا والاحتفاظ بحياة من الحرية بلا قيود، حيث القصة لم تُروَ بعد.

لذا دعونا نرقص في سماء مضاءة بالقمر، ونغني مع طيور الصباح، مع كل نغمة وكل خطوة، سنعيش حياة لا تثنينا.
في العفوية، سنحلق، في الأفعال، وسنوجه،
سيمفونية من الحياة بلا قيود، حيث تتواصل أحلامنا ومصيرنا.

OceanofPDF.com

المُقدِّمة

صاعقتي

ربما لم تصاب بالصاعقة أبدًا. أمر جيد، لأنه على الأرجح أنك لم تكن لتنجو. ولكن ماذا لو كانت الصاعقة هي الإلهام؟ وماذا لو أنه بدلاً من أن تقليك، توقظك؟

هذا ما حدث معي. اسمحوا لي أن أوضح.

أنا أتأمل كثيرًا. يوميًا. أستخدم كل شيء من هوبونوبونو (الذي سأشرحه لاحقًا) إلى الزن إلى التأملات البوذية الأخرى إلى تأمل الشاهد الخاص بي. أجلس أيضًا في حوض الاستحمام الساخن كل ليلة تقريبًا، تحت سماء تكساس، وأنظر إلى كل نجم متلألئ وأقول، "شكرًا لك".

من خلال كل الاستكشاف الداخلي الذي أقوم به، في بعض الأحيان يلهمني شيء ما. وتؤدي هذه الأفكار إلى الكتب والأغاني والمقالات والمنتجات
-أي عدد من الأشياء. لكن في الآونة الأخيرة، جاءت هذه التجربة المستنيرة على مستوى واسع: لم تقتصر على نزولها إلى عمودي الفقري وإيقاظ جميع الشاكرات (مراكز الطاقة) الخاصة بي فحسب، بل جمعت كل ما فعلته في حياتي بأكملها.

The Secret، أو رجل هوبونوبونو الذي بدأ في جذب متابعين متحمسين من خلال كتابي بلا قيود. ربما تعود بالزمن إلى الوراء وتعرف أنني كنت أمارس التسويق وكتابة النصوص الإعلانية في أوائل التسعينيات وكتبت كتبًا مثل "الكتابة التنويمية" و"شراء الغيبوبة". ربما تعلم أيضًا أنني تعلمت كيفية ثني حدوات الخيول يدويًا وكتبت كتابًا عن ذلك بعنوان "أي شيء ممكن". أو ربما سمعت أنني أعدت خلق نفسي كموسيقي في سن الستين وسجلت العديد من الألبومات قبل

أن أبلغ السبعين من عمري. كتبت كتابًا عن هذا أيضًا، مع خايمي فينديرا، بعنوان "العقل فوق الموسيقى".

لقد كتبت على نطاق واسع عما تعلمته من كل هذه المجالات المختلفة، ولكن هذه الكتب كلها كانت عبارة عن شرائح من الحياة - فئات موضوعية منفصلة. حتى الآن لم أتمكن من صنع أي شيء يمكن أن يجمعهم جميعًا معًا. لم تكن هناك صيغة واحدة تجمع كل ذلك.

ولم يكن الأمر كذلك حتى ضرب البرق.

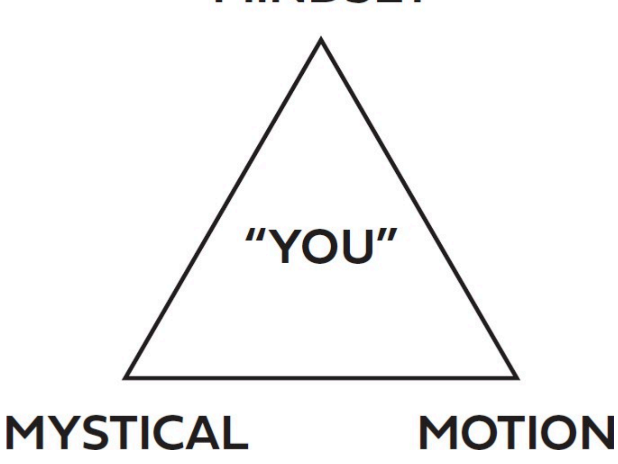
ولكن بعد ذلك حدثت هذه التجربة المستنيرة وقلت في نفسي "أها!" السماء انفتحت. الله تكلم. لقد ذاب عقلي. لقد كانت لدي فكرة ثاقبة، إلهام، كما قد يقول القنصل الروماني والكاتب شيشرون، والتي جمعت كل شيء معًا. لقد أدى ذلك إلى قيامي برسم رسم تخطيطي كان مليئًا بالمعنى.

هذه هي الصورة التي قمت برسمها.

الركائز الثلاث

فن وعلم الحياة بلا قيود





الحركة

- عمل ملهم
- العمل المستمر

التصوف

- "أنا" منك
- السؤال/الاستلام

العقلية

- نماذج فكرية
- النوايا/النوايا المضادة

أول ما خطر ببالي هو "أنت" في منتصف الهرم - مركز الإعصار، إذا جاز التعبير. ثم جاءت الكلمات: العقلية، والحركة، والتصوف. ومن ثم ندرك أن هذه هي الركائز الثلاث للحياة بلا قيود. كل هذا في لحظة، كل هذا في ومضة - وكل هذا هو ما أريد أن أشاركه معكم الآن. هذا الكتاب سوف يشرح تلك الصورة.

ولكن دعني أجعل هذا حقيقيًا بالنسبة لك الآن. جرب هذا:

فكر في شيء تريده. ممكن أن يكون أي شئ. شخص أو مكان أو شيء. خبرة. لا يهم. مهما كان الشيء الذي كنت ترغب في الحصول عليه أو القيام به أو أن تكونه، فإن السبب وراء بقائه بعيدًا عن متناولك هو بعض الحواجز غير المرئية. أطلق عليها ما شئت - معتقدات، برمجة، نماذج فكرية - فهي قيود غير واعية. أنت لا تعرف حتى أنها هناك. إنها خارج الوعي الواعي. إن الأساس الذي أقدمه، الركائز الثلاث، سوف تمحو تلك القيود.

تدعم الركائز الأساسية - العقلية والحركة والتصوف - تجربة الحياة بلا قيود. لم يتم مشاركة هذا الكشف من قبل. لماذا؟ لأنه لم يكن موجودا من قبل. مرة أخرى، يمكنك الذهاب إلى عملي والعثور على أجزاء منه. في حين أن هناك فئة كاملة في التطوير الشخصي تتحدث عن العمل والانضباط، إلا أن ذلك أيضًا ليس سوى جزء منه. وبالطبع، يمكنك أن تنظر إلى التقاليد الصوفية وتجد الكثير من الأشخاص، ومن بينهم أنا، الذين كتبوا كتبًا عن الروحانية. لكن ينتهي بها الأمر إلى التعامل مع الروحانية والتصوف كما لو كانا شيئان منفصلان في حد ذاتهما، بينما نحن في الواقع كائنات روحية تعيش تجربة إنسانية.

نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على استخدام الركائز الثلاث في وقت واحد. هذه الاستراتيجية الجديدة هي حيث يجتمع كل شيء معًا. إن هذا الجمع بين الأساسيات يأخذ أكثر من خمسة وثلاثين عامًا من المعرفة والخبرة ويوحدها في كل متماسك. معًا، تشكل الركائز الثلاث للعيش بدون قيود ما أسميه الروحانية العملية، والتي يمكنك تطبيقها على حياتك. أنا متحمس، وملهم، ولا أستطيع الانتظار لمشاركتها معك.

سنقوم برحلة معًا عبر هذه الركائز الثلاث. إنها سوف تتحدى معتقداتك. ستكون تنويرية. ستكون تحويليَّة. وسوف تفتح لك عالمًا مليئًا بالإمكانيات للحياة بلا قيود.

وجهتنا: بلا قيود

قبل أن ننظر إلى الركائز الثلاث، دعونا نلقي نظرة سريعة على وجهتنا. ماذا تعني الحياة بلا قيود؟
من خلال استخدام هاتين الكلمتين كتفسيرات حرفية فعلية، أقدم لك طريقة للعيش من خلال فهم جديد: أن القيود التي نؤمن بها، والتي تمنعنا من الحصول على ما نريده، هي في الواقع تصورات عقلية. إما أننا خلقنا هذه المعتقدات المقيدة بمفردنا، أو أننا وافقنا عليها لأننا سمعنا أو رأينا أشخاصًا آخرين يمارسونها. وكنا نحرك رؤوسنا فقط، دون وعي عادةً، ونقبلها باعتبارها قيودًا.

لكن ما نتحدث عنه هو عيش حياة بلا قيود. لاحظ كيف تستجيب لقراءة ذلك، لأنه من المرجح أن يظهر لك أين لديك بالفعل قيود في عقلك. ربما فكرت، "لكل شخص قيود"، أو "لا يمكنك أن تفعل ما تريد". ربما فكرت "نعم!" أو "أريد ذلك يا دكتور جو، أرني كيف!" لم يكن ردك جيدًا أو سيئًا، بل كان مجرد إشارة تشير إلى قيودك. في الوقت الحالي، لاحظ أفكارك وأنت تقرأ هذه الكلمات. استمع إلى هذا الصوت في رأسك. هل هو موافق؟ هل هو مجادل؟ هذا الصوت ليس أنت الذي بلا قيود. إنه صوت قيودك.

اسمحوا لي أن أوضح.

احترس

من المحتمل أن تصطدم هذه الكلمات ذاتها - الحياة بلا قيود - بمعتقداتك ونماذجك الفكرية الحالية: وهي عقلية لديك بالفعل، سواء كنت على دراية بذلك أم لا. ربما يقول جزء منك، "حسنًا، يبدو عدم وجود قيود أمرًا مثيرًا حقًا، لكنني أعلم أنني لن أتمكن من [املأ الفراغ]." يبدو لك أن هذا صحيح لأن هذا هو تفكيرك. لذا، فأنا أمزح معك قليلاً وأزرع، بدقة شديدة، بذرة صغيرة سنستكشفها في الركيزة الأولى. ويمكن لهذه البذرة أن تنمو وتشير إلى الطريق الذي نتجه إليه: عالم بلا قيود.

فكر: كيف ستكون حياتك إذا لم تكن هناك قيود؟ أنا لا أتحدث فقط عن حدود السرعة عندما تقود سيارتك، بل عن عدم وجود قيود عندما تعيش حياتك. ما الذي سترحب به إذا علمت أنه ممكن تمامًا؟

ما الذي يمنعنا من القيام برحلة إلى بلا قيود؟

قرارك الأول هو أن تبدأ الرحلة في المقام الأول. ما أوصلك إلى هنا لن يوصلك إلى هناك. ما حدث من قبل ربما لن يساعدك في الوصول إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه. سيتعين علينا تغيير الكثير من المعتقدات المقيدة. سنقوم بذلك على شكل أجزاء صغيرة، ولكن عليك أن تكون منفتحًا على النظر إلى نفسك وتلقي طرق جديدة للوجود.

توقف هنا واستمع إلى تلك الأصوات الصغيرة في الجزء الخلفي من عقلك عندما أخبرك أننا ذاهبون في رحلة إلى حياة بلا قيود. كيف تحاول إيقافك بالفعل؟ ما هي الأجزاء منك التي لا تريد أن تحزم حقائبك وتنطلق على الطريق؟ ماذا تسمع في رأسك؟

والآن، دعونا نبدأ بتغيير العقلية القديمة المقيدة.

أولاً، علينا أن نؤمن بأن الرحلة قابلة للتنفيذ وأن الوجهة موجودة. قد يلتقط الكثير من الناس هذا الكتاب، ويتصفحونه، ويفكرون، "هذا لن ينجح معي. لن ينجح هذا الأمر معي بسبب تربيتي، ووالديّ، وصحتي العقلية والعاطفية، وتعليمي، وديني، والبلد الذي أعيش فيه..." هل فهم الفكرة.

إن أي عدد من الأشياء التي قد يكون الناس على دراية بها أو لا يدركونها تؤدي بهم إلى الاعتقاد بأن الأداة أو العلاج أو الطريقة العلاجية بالذات تعمل مع الجميع. أيبدو ذلك مألوفاً لك؟ "إنها تنجح مع الدكتور جو، وقد ينجح مع بعض الأشخاص الآخرين، لكنها لن تنجح معي."

هذا مثال رائع على الاعتقاد المقيد. إنها ليست الحقيقة. إنها ليست واقع. لم يثبت علميًا أنك أنت الشخص الذي لن ينجح هذا الأمر معه. ما هو، هو الاعتقاد. وهذا كله جزء من العقلية، وهو الركيزة الأولى التي سننتقل إليها قريبًا.

إذن، ما الذي تحتاج إلى حزمه؟ حسنًا، انظر إلى صورة صاعقتي. يرتكز الهرم على أساس (سأشرحه بالتفصيل لاحقًا)

نحن نواصل). أنت بحاجة إلى أساس عقلي قوي لبناء ركائزك الثلاثة عليها، ويتكون هذا الأساس العقلي من معتقداتك ورغبتك وحاجتك للتغيير. إذا قمت بوضع هذه المبادئ كأساس لك وبقيت منفتحًا عليها، فسوف تحدث أشياء مذهلة.

ولكن دعني أجعل هذا حقيقيًا بالنسبة لك. فكر في شيء تريد أن تفعله إذا سمحت لنفسك بالاعتراف به. كن أمينا مع نفسك. مزيد من المال؟ سيارة جديدة؟ بيت جديد؟ علاقة؟ رومانسية؟ روحانية؟

لا أحد ينظر. إذهب واعترف بما تريد. اكتبها حتى تشعر أنها حقيقية. أنظر اليها.

الآن، راقب أفكارك. هل تشك في أنه من الممكن أن يكون لديك مثل هذا الحلم الكبير؟ على الأرجح أنك كذلك. لكن لماذا؟ من أين تأتي هذه الشكوك؟ سأخبرك. إنها موجودة في عقلك كسلسلة محددة مسبقًا من المعتقدات. هذه هي عقليتك الحالية. ما تعتقد أنه ممكن يعتمد على برمجتك. ولكن ماذا لو قمت بمسح برمجتك القديمة وجعلت حياة بلا قيود لمجموعة معتقداتك الجديدة وعقليتك الجديدة؟

بالطبع، لا يزال يتعين عليك اتخاذ إجراء، ولهذا السبب فإن الإجراء (الحركة) هو ركيزة منفصلة. ومازلت بحاجة إلى العمود الثالث التصوف. تحت كل من العقلية والحركة، يوجد مجال غير مرئي - مجال طاقة حي فعليًا. إنه المكان الذي تحصل منه على الطاقة والمكان الذي يمكنك الذهاب إليه للحصول على الإجابات. هذا هو العمود الصوفي.

أدرك أن كل هذا يحتاج إلى تفسير. لذا، دعونا ننطلق على الطريق معًا. خلال رحلتنا، سنعمل على الركائز الثلاث: العقلية، والحركة، والتصوف. إن قوتهم تأتي من كيفية عملهم جميعًا معًا - فالعقلية والتصوف يشكلان الحركة، على سبيل المثال - لذا لن يكون هذا مسارًا خطيًا؛ بل سيعود إلى نفسه.

سنبدأ باستكشاف كيف يمكن لعقليتنا أن تجعل حياتنا خالية من القيود أو تدمرها.

"لا يمكننا حل مشاكلنا بنفس التفكير الذي استخدمناه عندما تسببنا في تلك المشاكل".

ـــألبرت أينشتاين

OceanofPDF.com

الركيزة 1

العقليـة

OceanofPDF.com

سيكون لكل ركيزة لحظة "أها!" خاصة به، ولكن هذه الركيزة قد يكون لها العديد من اللحظات. في الركيزة العقلية، نريد أن ننظر إلى كيفية تفكيرك وكيف يحد ذلك من يقظتك. نريد أن ننظر إلى ما تؤمن به حاليًا. نريد أن ننظر إلى نماذجك للفكرية، ووجهة نظرك في الحياة. يتكون هذا الاستكشاف من ثلاثة أجزاء: نموذجك الفكري، ونواياك والنوايا المضادة، واختراقات الدماغ.

عقليتك هي البوصلة التي توجه مسار حياتك. بفضل عقليتك الإيجابية والعزيمة، يمكنك التغلب على أي تحدٍ وإطلاق العنان لإمكاناتك اللامحدودة. لا يتعلق الأمر بما يحدث لك، بل بكيفية اختيارك للرد، وهو ما يحدد رحلتك.

نموذجك الفكري

النموذج الفكري هو الطريقة التي تعتقد أن العالم يعمل بها. إنها فلسفتك الخاصة. ربما لم تفكر أبدًا في أن لديك فلسفة معينة (ما لم تكن قد قرأت كتب الفلسفة)، ولكنك تمتلكها بالفعل؛ فأنت تعيش حياتك من خلال مجموعة من المعايير التي تكون غير مرئية لك إلى حد كبير. الأمر مثل السمكة التي تعيش في الماء ولكنها لا تعرف ما هو الماء في الواقع. إنها تشعر بالماء كأنه "هذه هي الحياة".

لقد ذكرت في وقت سابق كيف كنت بلا مأوى وفي حالة فقر لجزء كبير من حياتي. عندما نظرت حولي، اعتقدت أن العالم كان يريد النيل مني. اعتقدت أنه تم إعداده ليكون أنا ضد الكوكب، أنا ضد الكون. وبسبب هذه العقلية، لم أر أي فرص. لم أر تفاؤلاً. لم أر خيارًا. لم أر أو أعيش السعادة. لقد اعتقدت، كما نعتقد جميعًا، أن ما أدركته هو الحقيقة.

ولكن ما هي الحقيقة؟ الحقيقة هي أنني كنت أرى ما كنت أراه بسبب نظام معتقداتي.

العقلية، أو النموذج الفكري، هو كيفية نظرتك للعالم. الآن، هنا حيث أذهب إلى أبعد من أي شيء قمت بتدريسه من قبل. لقد أنشأت دورات حول التمكين - كتبت دورة الإيقاظ، على سبيل المثال، وأنشأت Miracles Coaching®، وهو نظامي المسجل والمجرب للتغيير.

الآن أريدك أن تنظر بعمق إلى فكرة المعتقدات والعقلية حتى تدرك كيف أن كل المعتقدات أو أي عقلية يمكنك تسميتها، سواء كانت

ضحية أو تمكين، واعية روحيا، متعالية - أي نوع من التسمية التي يمكنك وضعها على عقلية - لا تزال في الواقع تحد من قدرتك على العيش.

من الواضح أن تكون مُمَّكن أفضل من أن تكون ضحية، ولكن ماذا لو كان التمكين في الواقع قيدًا أيضًا؟ ماذا لو كانت هناك طرق أكثر توسعاً للنظر إلى الحياة؟ إذا كنت قد قرأت كتابي "بلا قيود" أو الجزء التالي منه، "عند الصفر" أو الجزء التالي له، "العبارة الخامسة"، فأنت تعلم أن هناك عالمًا كاملاً من الاحتمالات المتاحة لنا أكثر مما كنا نعتقد من قبل - الكثير مما لم أكن أدركه عندما كنت بلا مأوى.

فيما يلي مثال لكيفية أن التمكين يمكن أن يحد من قدرتك على عيش حياة خالية من القيود.

منذ ما يقرب من ألفي عام، قال أحد الفلاسفة الرواقيين العظماء، سينيكا: "الأمر كله في رأسك". لديك القدرة على جعل الأمور تبدو صعبة، أو سهلة، أو حتى مسلية. "الاختيار لك."

هذا أمر مذهل. هذا هو سينيكا، الذي ولد في السنة الرابعة، يشير إلى أن عقليتك تتحكم في تجربتك الشخصية. لكنني سأأخذك إلى ما هو أبعد من حيث كان سينيكا، لأنه حتى مع بصيرته العظيمة، كانت لديه قيوده التي لم يرها.

أنا أحب الرواقيين القدماء وقد استفدت كثيرًا من تعاليمهم. لقد ساعدوني في الأوقات الصعبة عندما مررت بالطلاق والوباء. لكنني أعتقد أيضًا أنهم ضحايا متمكنون - ضحايا عقليتهم الخاصة.

لقد قرأت عن الشخصيات الرئيسية في الفلسفة الرواقية: ماركوس أوريليوس، وأبكتاتوس، وسينيكا. الأخير هو رجلي. تظل رسائل سينيكا اليوم واضحة ونقية كما كانت آنذاك. كأنه كتبها لي شخصياً. ومع ذلك، وبقدر ما أعجب بسينيكا، فإنني ألاحظ أنه يتبنى موقف "الضحية" أو القدرية. لقد فعل ذلك معظم الرواقيين. لقد شعروا أنك قادر على التحكم في نفسك، ولكن ليس في أي شيء خارجي عنك.

يبدو هذا حكيما، أليس كذلك؟ ولكن الرواقيين لم يكن لديهم إمكانية الوصول إلى العلم الحديث. يثبت عالم الواقع الكمي أننا قادرون على التأثير على الحياة تمامًا كما تؤثر الحياة علينا. بالنسبة للرواقيين، الشيء الوحيد الذي يمكنهم التأثير عليه هو عقولهم. كتب سينيكا: "كل شيء يعتمد على تفكير الإنسان". إنه على حق، ولكن هناك المزيد. كل شيء يعتمد على تفكيرك، ومشاعرك، وأفعالك، واتصالك بالشيء العظيم - المصطلح الذي أستخدمه للقوة العليا الغامضة التي قد يطلق عليها الآخرون الله، أو الإلهي، أو الكون، أو الكوزمس.

عندما ننظر إلى العقلية، والتي هي الطريقة التي ننظر بها إلى العالم، هل يمكنك أن تبدأ في النظر إلى عقلك؟ الجانب الأبسط هو، هل تعتقد أن الكون مكان ودود؟ هل تعتقد أن العالم في صفك؟ هل تعتقد أنك وحدك في الكون؟ هل تعتقد أن هذا الكون خيري، يهدف في الواقع إلى مساعدتك على البقاء والازدهار؟

أم أنك تعتقد، كما فعلت عندما كنت بلا مأوى، أن الكون لا يهتم على الإطلاق؟ كنت أعتقد أن الكون سوف يكسر ظهري ويتركني على جانب الطريق.

ما رأيك في ذلك؟

تمرين: نظرتك للعالم

عندما تفكر في العالم - ما تشعر أنه العالم، وليس ما تريده أن يكون - ما هي الكلمة الأولى التي تخطر على بالك؟ سواء كان إيجابيا أو سلبيا لا يهم؛ ما يهم هو أن تكون هذه حقيقة ما تؤمن به.

إذا بدأت ترى أن نموذجك سلبي، خذ نفسًا عميقًا. أستطيع أن اتفهم النضال. أستطيع أن أشعر وكأنني ضحية. لقد عشت في مكتبة دالاس العامة في أواخر السبعينيات. لقد كنت في فقر لمدة عشر سنوات. أستطيع أن أفهم الاكتئاب، والأفكار المحبطة، وحتى الشعور بأن الانتحار هو المخرج.

أنا أستطيع أن اتفهم اليأس. أريد التأكد من أنك تفهم أن المكان الذي أنت فيه في حياتك الآن هو مجرد واقعك الحالي. إنه ليس دائمًا. أريدك أن يكون لديك أمل حتى تبدأ في الإيمان بأنك قادر على التغيير. مع الركائز الثلاث، ستحصل على معلومات رائعة، ولكن الأهم من ذلك، ستحصل على الإلهام الذي يذيب العقلية القديمة ويسمح للضوء بالتألق.

طبقات الإيمان، طاقة روحية بطيئة

نحن كائنات روحية نمر بتجربة إنسانية. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على عيش حياة رائعة - حياة فاخرة إذا اخترنا ذلك - وأن نجتذب ونحقق كل الأشياء التي نرغب في الحصول عليها، أو القيام بها، أو أن نكون عليها. يدور هذا الكتاب كله حول السماح لهذا الضوء بالمرور.

وأي نور أتحدث عنه؟ نور الروحانية. عندما نصل إلى الركيزة الثالثة، وهي الركيزة الصوفية، سأساعدك على التعرف عليها حتى تتمكن من السماح لها بالدخول. ولكن في الوقت الحالي، بينما أناقش ركيزة العقلية، أود منك أن تتخيل أن هناك قوة الروح. وتخيل أن قوة الروح هي مجرد طاقة غير محدودة (لا حدود للعيش مرة أخرى) متاحة لك لتخلق ما تريد. وهي تحاول أن تأتي من خلالك الآن.

ما يوقفها هو فقط طبقات المعتقدات. إن عقليتك تبطئ أو تمنع الطاقة الروحية التي تحاول القدوم لتخلق معك ومن أجلك. هذه قضية كبيرة وبيان كبير، ومن الواضح أن تناول هذا الأمر يخلق عقلية جديدة بالنسبة لك. بدلاً من أن يكون لديك عقلية مقيدة، فأنت بحاجة إلى عقلية مدعومة بالروح نفسها.

بينما تقرأ هذا، ربما لا تزال لديك معتقدات تقول: "حسنًا، يبدو هذا رائعًا، ولكن كيف سيعمل معي؟" أو "أنا عالق هنا ولا أستطيع الخروج من وظيفتي أو علاقتي أو مغادرة المدينة". أريدك أن تتذكر أن هذا هو الواقع الحالي فقط. الواقع الحالي سوف يتغير. سوف يتغير كل شيء من تلقاء نفسه، لأن هذه هي طبيعة الحياة. تستمر الحياة في التطور، وتستمر في إعادة تدوير الأشياء. إنها دائمًا طاقة إصلاحية وتحركنا.

باستخدام المعلومات الموجودة في هذا الكتاب، سوف تتعلم كيفية إنشاء اللحظات الجديدة التي تريدها. أريدك أن تكون لديك عقلية منفتحة للاستماع إلي والمرور على الركائز الثلاث حتى تتمكن من عيش هذه الروحانية العملية.

النوايا والنوايا المضادة

إذا كنت تعرف عملي، أو شاهدت فيلم السر، أو قرأت بعضًا من أدبيات النجاح، فمن المؤكد أنك سمعت عن قانون الجذب وكلمة النية. عندما تحدد ما تريد أن تحصل عليه، أو تفعله، أو تكونه، فإنك تحدد نيتك. هذه هي النتيجة المرجوة. هذا هو هدفك. يعلّمنا قانون

الجذب أنه بسبب تركيزك على هذا الهدف، فإنك تميل إلى جذبه إلى حياتك. أنت تميل إلى جذبه.

قانون الجذب هو قانون بالفعل. إنه حتى مبدأ من مبادئ علم النفس: أشار ويليام جيمس، في كتابه الشهير المكون من مجلدين، مبادئ علم النفس، من القرن التاسع عشر، إلى أنك تحصل على ما تركز عليه. هذا هو جوهر النية.

يقول البعض أن عبارة قانون الجذب ظهرت لأول مرة في المطبوعات عام 1877 في كتاب العقيدة السرية، الذي كتبته المتصوفة الروسية هيلينا بلافاتسكي. ويقول آخرون إن ذلك كان قبل ذلك، في عام 1855، عندما ظهر في كتاب "هرمونيا العظيمة" الذي كتبه الروحاني الأمريكي أندرو جاكسون ديفيس. وقد اشتهر هذا المبدأ في كتاب ويليام ووكر أتكينسون المنشور عام 1906 بعنوان "اهتزاز الفكر أو قانون الجذب في عالم الفكر". في عام 1910، طبق والاس واتلز قانون الجذب على الثروة في كتابه الشهير "علم الثراء". في ثمانينيات القرن العشرين، بدأ جيري وإستر هيكس، وهما اثنان من عملائي في التسعينيات، في جلب هذا المفهوم إلى العالم من خلال رسائلهما المنسوبة إلى إبراهيم. وبطبيعة الحال، جلب فيلم السر هذه الفكرة إلى الشاشة بداية من عام 2006.

ومع ذلك، فإن هذا الكتاب بين يديك يتجاوز قانون الجذب بكثير. يعتقد معظم الناس أن قانون الجذب يعني "ما تفكر فيه هو ما تحصل عليه" - حدد نية وسوف تجذبها. ولكن هذا غير كامل ومضلل. ما اكتشفته - وأعتقد أن هذا كان مساهمتي الكبيرة في حركة المساعدة الذاتية، لأنني لا أعرف أي شخص آخر كان يتحدث عن هذا الأمر عندما كنت أتعلمه - هو فكرة أن لدينا نوايا مضادة.

ماذا يعنى ذلك؟ سأعطيك مثالا رائعا. عندما كنت بلا مأوى، كنت أعيش في المكتبة العامة وأقرأ كتب المساعدة الذاتية. أتذكر أنني قرأت كتاب "فكر وتصبح غنيًا" لنابليون هيل، وهو أحد أعظم الكتب التي تناولت النجاح على مر العصور. أعرف مليونيرات يقولون أنهم يقرؤون هذا الكتاب كل عام. أعرف أشخاصًا يقولون إنهم قرأوه خمسين مرة. قرأته أول مرة وأنا جالس على أرضية المكتبة، بجانب الحمام حيث كانت نافورة المياه، وفي النهاية نظرت حولي وقلت، "لماذا لست غنيًا؟" لماذا أنا مفلس؟ "كيف أصبحت بلا مأوى؟"

تذكر، هذا كان قبل الإنترنت. لم يكن لدينا تدريب. كان التدريب الوحيد في ذلك الوقت هو قيادة فرق دوري الصغار وكرة القدم. لم أكن لأتخيل وجود مدرب تطوير ذاتي. حتى لو كان بإمكاني ذلك، ففي أواخر السبعينيات لم أكن لأتمكن من تحمل تكلفة واحد. كنت

أحاول التحول بمفردي. ومن خلال عملية الركبتين الدمويتين والعينين السوداوين والمرور بالمراحل الصعبة من الحياة، تعلمت أن النوايا قوية. حدد نيتك فيما تريد أن تحصل عليه أو تفعله أو تكونه، ولكن بعد ذلك استمع إلى الأصوات في رأسك ـ عقليتك ـ لأنه في أغلب الأحيان، ستسمع صوتًا، على الرغم من أنه يبدو معقولًا جدًا، سيخبرك لماذا لا يمكنك الحصول عليه.

هذا الصوت هو نيتك المضادة. ستقول شيئًا مثل، "أعتزم جذب المزيد من المال". أريد 5,000 دولار من الدخل غير المتوقع، أو "زيادة بنسبة 50 بالمائة في المبيعات"، أو أيًا كان ما قد يحدث. ولكن بعد ذلك، في عقلك الباطن/اللاواعي، لديك نوايا مضادة تقول، "لن يحدث هذا أبدًا"، أو "لا يمكن أن يحدث هذا في هذا الاقتصاد". أو ربما لديك معتقدات أقل بقليل من إدراكك بأن المال سيء، والمال شرير، والمال مفسد. ثم قد يقول عقلك الباطن: "إذا نجحت، فسوف يحكم علي الجميع". إذا نجحت حقًا، سيأتي موظف الضرائب ويأخذ كل شيء. نحن جميعًا لدينا معتقدات مثل هذه كجزء من تفكيرنا. يمكنك أن ترى كيف أن هذه المعتقدات تتعارض مع نواياك وتتداخل مع قانون الجذب، أليس كذلك؟

كانت فكرة النوايا المضادة بمثابة اكتشاف كبير بالنسبة لي، ولهذا السبب بدأت في القيام بالكثير من العمل لتنظيف المعتقدات. لقد كتبت كتبًا ودورات تدريبية حول هذا الموضوع وأنشأت برنامجًا إرشاديًا لمساعدة الناس في هذا الأمر. لقد أنشأت Miracles Coaching® لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة تحديدًا.

ما أدعوك إليه هو الاستماع إلى نفسك. عندما تعلن عن نيتك، فإن تلك الأصوات تنطلق على الفور، وتتعرف عليها. هل تعتقد أن هذه الأصوات هي أنت! أحد الأشياء التي ستكتشفها كجزء من صحوتك الخاصة في هذا الكتاب على وجه الخصوص، وخاصة عندما نصل إلى الركيزة الصوفية، هو أنك لست تلك الأصوات. هذه الأصوات هي معتقدات.

في كثير من الأحيان، تكون هذه الأصوات مزيجًا من أصوات سمعتها في طفولتك، بما في ذلك أصوات والديك، أو معلميك، أو قسيسك. لقد أخبروك كيف تنال القبول والمحبة. لقد سمعت ما كانوا يقولونه، وأردت موافقتهم، وتم إنشاء جزء من شخصيتك. وعندما تسمع هذا الصوت في رأسك الآن، لا تدرك أنه جاء من تلك الشخصيات، ولكن من هنا حصلت على الإيمان. لم تكن ملكك أبدًا، بل تبنيتها فقط.

هناك جانب من علم النفس يسمى العلاج بالأجزاء، وهو مصمم للتعامل مع هذه الأصوات المختلفة، والأجزاء المختلفة منا. هذا لا يعني أننا نعاني من الفصام أو اضطراب الشخصية المتعددة، ولكن لدينا جوانب

من أنفسنا تحاول حمايتنا بطريقة حقيقية. إنهم لا يريدون لنا أن نتأذى، ونحن نستمع إليهم... وننتهي إلى عيش حياة محدودة للغاية. لذا عندما تذكر نيتك وتسمع صوتًا يقول، "أوه، هذا يناسب الدكتور جو. لقد سمعت أنها نجحت مع أشخاص آخرين. أوه، لقد شاهدت الفيلم حيث نجح الأمر مع شخص ما، لكنه لن ينجح معي أبدًا، هذا الصوت كيان منفصل؛ إنه ليس حقيقيًا حتى.

> الشكوك لا تنتهي أبدا. إذا أزيل شك، حل محله شك آخر. إنه مثل إزالة أوراق الشجرة واحدة تلو الأخرى. حتى لو تم قطع جميع الأوراق، تنمو أوراق جديدة. الشجرة نفسها يجب أن تُقتلع من جذورها.
>
> **— رامانا ماهارشي**

يمكنك اختيار عقليتك

ما أدعوك إلى فعله في هذا الركيزة الأولى هو أن تدرك أنك قادر على اختيار عقليتك. يعتقد الكثير من الناس، "حسنًا، هذه شخصيتي. لا يمكنني تغييرها أبدًا. "هذا أنا." تسمع هذا كثيرًا: "هذا أنا". ولكن هناك الكثير من الأبحاث الحديثة التي تتعارض مع هذا الرأي. هناك كتاب رائع بعنوان "الشخصية ليست دائمة" للدكتور بنجامين هاردي. لقد أثبت بما لا يدع مجالا للشك أنه بإمكانك إعادة خلق شخصيتك الخاصة. إنها ليست منقوشة على الحجر. جزء من العقلية التي نريد أن نحرر أنفسنا منها هو الاعتقاد بأننا مقيدين بطرق معينة من الوجود.

هناك شيء آخر سمعت الناس يقولونه كثيرًا وهو: "بسبب مكاني، لا أستطيع الهروب منه". يعتقدون أنه بسبب عيشهم في فقر، أو في وسط المدينة، فإنهم لا يستطيعون تغيير هويتهم أو ظروفهم. أتذكر أنني سمعت الممثل مورغان فريمان يقول في مقابلة: "هذا عذر"، ثم وصف المنطقة القاسية والفقيرة التي نشأ فيها. "الحافلة تغادر كل يوم، يا رجل"، قال ضاحكًا. "الحافلة تغادر كل يوم." كل يوم يمكنك الهروب من بيئتك. أنا لا أقول أن الأمر سيكون سهلاً؛ فقط أنه ممكن. يمكنك البدء من جديد في المكان الذي تعيش فيه، وبشخصيتك، وبما تفكر فيه.

لديك نوايا؛ الآن ابدأ بالانتباه إلى النوايا المضادة. استمع إلى تلك الأصوات ولا تصدقها تلقائيًا.

اسألها! هل ما تقوله صحيح؟ هل هذا اعتقادك أم اعتقاد شخص آخر؟

عندما كنت أتعلم لأول مرة كيف أصبح مغنيًا وكاتب أغاني، حضرت فصلًا دراسيًا صغيرًا مع كيفن ويلش وراي وايل هوبارد، وهما فنانان مشهوران. قال راي إنه لا يزال لديه شكوك عندما كان يؤدي أو يبدع. ولكنه تعلم أن يطرح سؤالاً مهماً لإزالة تلك الشكوك: "أين الدليل؟" أين الدليل على أنه لا يستطيع الأداء؟ أين الدليل على أنه لا يستطيع كتابة أغنية جديدة؟ كما اكتشف، لا يوجد دليل. لا شيء!

لا يوجد دليل على أنك لا تستطيع إعادة خلق نفسك، أو أن تحظى بالصحوة، أو أن تحصل على المال الذي تريده، أو الحياة التي تريدها، أو الشريك الذي تريده - مهما كان الأمر. لا يوجد أي دليل على الإطلاق على أنه لا يمكنك الحصول عليه. ماذا يفعل هذا النوع من التصريحات؟ إنه يتحدى عقليتك. يساعدك ذلك على إدراك، "حسنًا، إذا لم يكن هناك دليل على أنني لا أستطيع الحصول عليه، فربما يمكنني الحصول عليه. وربما يتحقق ذلك.

تحديد معتقداتك ونواياك المضادة

لقد ذكرت في المقدمة أن الكثير مما سأقوله قد يزعجك قليلاً. سوف ينعكس ذلك على معتقداتك الحالية. إن مجرد الاستماع إلى ردود أفعالك أثناء قراءة هذا الكتاب هو إحدى الطرق للكشف عن تلك المعتقدات. إذا قلت شيئًا مثل "هذا لن ينجح معي"، ثم "هذا لن ينجح معي" هو اعتقادك، وعقليتك، وفي هذه الحالة، نيتك المضادة.

ولكن فكر: هذه ليست حقيقتك. لا يمكن اثبات ذلك. لا يوجد دليل على أن هذا لن ينجح معك. إنه مجرد اعتقادك، وأي اعتقاد لديك الآن ليس حقيقة. يمكنك جعله حقيقة من خلال تغذيته باهتمامك ثم التصرف كما لو كان حقيقيًا - ولكن حتى تفعل ذلك، فهو ليس حقيقيًا.

ذات مرة، كنت أتحدث مع امرأة عن التأكيدات، وهي عبارة عن عبارات تقولها لنفسك لإعادة برمجة عقليتك، للتفكير بشكل أكثر إيجابية. فقالت: "لقد جربت التأكيدات". "لم تنجح معي."

فكرت لمدة دقيقة وقلت، "هل تدركِ أن ما قلتيه للتو هو تأكيد؟ لقد قلتِ، "التأكيدات لا تعمل معي"، لذا فأنتِ

تؤكدين أن التأكيدات لا تعمل معكِ. "وبعد ذلك، عندما لا
تعمل معك، فإنكِ اتثبتِ بالفعل أن التأكيدات تعمل معك." تقاطعت عيناها ولكن أعتقد أنها
فهمت.

نحن ندخل في تفكير دائري لا نستطيع في الغالب رؤيته في أنفسنا لأننا لا نشكك فيه - ولهذا السبب أعتقد أن التدريب والتوجيه مهمان للغاية. ولكن يمكنك الحصول على هذه الـ "آها!"من خلال الاستماع إلى نفسك، ومن الواضح من خلال هذا الكتاب.

في الوقت الحالي، انتبه لأفكارك. هذه هي عقليتك، هذه هي إعادة برمجة عقلك. إنه برنامجك، ويمكنك تغييره. أريدك أن تكون على علم بذلك حتى تتمكن من تجاوزه.

إذا كنت تقوم بالتأكيدات لجذب الحب أو المال أو التنوير، ولكنك في أعماقك لا تعتقد حقًا أن ذلك يمكن أن يحدث، فإن ما يكمن تحت ذلك هو النية المضادة. عندما تقول "أريد أن أجذب شيئًا ما"، لكنك تعارض ذلك بنيّتك المضادة، فإن ما تحتاج إلى النظر إليه هو هذا التأكيد المعارض. لماذا تؤمن بذلك؟ لماذا تعتقد أن هذا غير ممكن؟ ما هو الدليل الذي يدعم فشلك وليس نجاحك؟

تمرين: إيجاد نياتك

المضادة

- اكتب شيئًا تريد بشدة أن تحصل عليه، أو تفعله، أو تكونه.
- استمع لتلك الأصوات في الجزء الخلفي من رأسك. ماذا تقول؟ ما هي الشكوك أو العوائق التي تظهر لك لتخبرك بأنك لا تستطيع الحصول على ما تريد؟
- الآن دحض هذا الصوت. قل ما تختار أن تؤمن به بدلاً من ذلك.

على سبيل المثال، تقول أنك تريد سيارة جديدة. حسنًا. أنت تستحق ذلك. ولكن بعد ذلك يقول الصوت في رأسك: "لا، أنت لا تستحق ذلك". أو،

"كيف ستدفع ثمنها؟" أو "ماذا ستفكر عائلتي؟"

الآن أعطي الحجة المعاكسة لكل عبارة: "أنا أستحق ذلك بالفعل". "سأدفع ثمنه شهرًا بشهر." "ستكون عائلتي مصدر إلهام لي."

هل فهمت الفكرة؟

أريدك أن تتذكر أن الجميع يكافح. شغلت حبيبتي ليزا وينستون فيلم *The Secret* الليلة الماضية لسبب ما. بدأت في التقدم السريع للعثور على الأجزاء التي كنت فيها. كنا نضحك كثيرًا في كل مرة يظهر فيها الإصدار الأصغر مني بخمسة عشر عامًا على الشاشة ويتحدث. في الفيلم، يمكنك سماع قصص أشخاص مختلفين. جون أسراف يحكي عن كونه عضوًا في عصابة الشوارع. يتحدث جاك كانفيلد عن كونه مدرسًا مفلسًا يكسب حوالي 8000 دولار في السنة. أحكي قصتي عن التشرد، ثم يشيرون إلى أن الجميع لديهم قصة مماثلة.

لقد مررنا جميعًا بشيء ما. عادة ما لا يكون لطيفًا جدًا؛ وعادة ما يكون قاسيًا جدًا. وخرجنا من الجانب الآخر. إذا كنت تمر بشيء ما الآن، فاعلم أنك لست وحدك، وأنك ستخرج من الجانب الآخر - وفي الواقع، سوف تزدهر وتزدهر من خلال استنارتك بما تقرأه هنا.

حيل عقلية

لقد نظرنا إلى نماذجك الفكرية ونواياك المضادة، وهما جزءان مهمان من الركيزة العقلية. تعد الحيل العقلية الطريقة الثالثة التي يمكننا من خلالها تغيير عقليتنا لمساعدتنا بدلاً من إعاقتنا.

تعتبر الحيل العقلية اختصارات للحصول على نتائج من خلال الاستفادة من كيفية عمل عقلك. يمكنك خداع عقلك لتحقيق ما تريده في الحياة. ينجح هذا لأن الأدلة العلمية تُظهر أن عقلك لا يفرق بين الواقع والخيال.

عندما يسمع الناس ذلك لأول مرة، يقولون، "أوه، أعطني فرصة". "عقلي يعرف الفرق بين الواقع والخيال." فكر في آخر مرة حلمت فيها، سواء كان حلمًا مثيرًا حقًا أو مخيفًا حقًا، وعندما استيقظت، كان جسدك يستجيب لهذا الحلم. ولكن الحلم لم يكن حقيقيا، أليس كذلك؟ وكان الحلم في خيالك. ماذا لو استخدمنا هذه الثغرة الصغيرة في الدماغ لتحقيق ما تريد؟ يستجيب الدماغ للصور والعاطفة والتكرار. دعونا نلقي نظرة على كيفية استخدام كل منها لتعزيز نيتك.

الصور

أول خدعة عقلية هي تسمية نية تريد أن تمتلكها، أو تفعلها، أو تكونها. الآن، ابحث عن (أو أنشئ) صورة تمثل ما تريد تحقيقه. لهذا السبب يقوم العديد من الأشخاص بإنشاء لوحات رؤية من الورق المقوى. يقومون بقص الصور التي يريدونها ولصقها على لوحة الملصقات. ثم ينظرون إلى لوحة الملصقات عدة مرات حسب الحاجة طوال الأيام والأسابيع والأشهر والسنوات التالية. ما يفعلونه هو برمجة عقولهم. إنهم يقولون "هذا ما أريده"، وهم يعلمون أن الدماغ يستجيب للصورة. لذا، فإن أول اختراق للدماغ هو العثور على أو إنشاء صورة من شأنها أن تثير هذه الاستجابة. هناك تطبيقات تساعدك في هذا الأمر، مثل Mind Movies.

العاطفة

الخدعة الثانية هي استخدام العاطفة. ومن الحقائق المؤكدة أيضًا أن هناك ثلاثة أشياء يمكن أن تجذب انتباهنا: ما نحبه، وما نكرهه، وما نخافه. وهذا يفسر لماذا يشكو الكثير من الناس على وسائل التواصل الاجتماعي، ويتجهون عقليًا إلى الخوف والكراهية، ويجدون أنفسهم مع المزيد من الخوف والكراهية. إنهم يجذبونها. إنهم يستخدمون عقولهم لإطلاق النار على أقدامهم.

الغالبية العظمى من الناس غير سعداء. إنهم لا يدركون أن لديهم خيارًا. ولكن الأهم من ذلك، أنهم لا يدركون أنهم يركزون على المشاعر التي تؤدي فقط إلى المزيد من التجارب للشعور بمزيد من نفس المشاعر. هذا هو قانون الجذب الأساسي: تحصل على ما تشعر به.

ما هو النهج الأفضل؟ انظر إلى صورة نيتك بالحب، بالامتنان، بالشغف، بالشوق. عزز نيتك بالعاطفة الإيجابية.

بمعنى آخر، انظر إلى صورة ما تريد بقلب مفتوح لاستقباله، وليس بعقل يشكو من عدم حصولك عليه. أنظر بالحب. أنظر بفضول. أنظر بأمل سعيد لتلقيه قريبًا.

التكرار

الحيلة الثالثة للدماغ هي التكرار. تمامًا كما أن الأشياء السلبية التي كنت تعتقدها عن نفسك ترسخت في دماغك كلما قلت لنفسك أنها صحيحة، يمكنك أيضًا إنشاء أخدود إيجابي في دماغك من أجل نيتك.

أنظر إلى صورتك بقدر ما تستطيع من الحب، وبقدر ما تستطيع من المرات. ضع تلك الصورة الصغيرة على هاتفك. اضبط مؤقتًا لينطلق لأي مدة زمنية تريدها، على سبيل المثال، مرة واحدة كل ساعة، لتذكيرك بالنظر إلى الصورة. كرر هذا عندما تذهب إلى النوم وعندما تستيقظ. كل هذه طرق للاستفادة مما يعلمنا إياه علم الأعصاب. ستساعدك هذه الخدعة العقلية على تسريع جذب ما تريد.

إليك ما يحدث عندما تبرمج عقلك بهذه الطريقة. بوعي، تقوم بعمل نية. بوعي، تجد الصورة. تنظر إليه بوعي وبحب. تكرر كل هذا بوعي. تساعدك هذه الإجراءات على نقل نيتك إلى عقلك الباطن. التكرار يدفنها في العقل الباطن. العقل الباطن أكثر نشاطًا وقوةً وارتباطًا من عقلك الواعي. يذهب العقل الباطن للعمل، دون أن تعرف عنه أي شيء، لتحقيق ما تريد.

ولكن هذا ما يحدث أيضًا، وهو ما لم يصفه أحد بهذه الطريقة من قبل. وبينما تستمر في القيام بذلك، فإن نيتك تتجاوز اللاوعي الخاص بك إلى ما أطلق عليه كارل يونغ اللاوعي الجماعي. إن اللاوعي الجماعي بالنسبة لي هو - وهذه هي عبارتي الخاصة - الإنترنت الباطني. إنه النظام اللاسلكي الذي يربطنا جميعًا.

الإنترنت الباطني هو المكان الذي نتواصل فيه أنا وأنت وكل شخص آخر. لماذا هذا مهم؟ عندما نضع نيتنا فيه، فإن النية تسافر عبر الإنترنت الباطني بحثًا عن أولئك الذين يمكنهم المساعدة في إظهارها.

إليك مثال على ذلك. قبل بضع سنوات، كان هناك شاب في تايلاند، وقد توصل إلى فكرة بديهية للتواصل معي وعرض مبلغًا ضخمًا من المال للسفر إلى تايلاند والتحدث على خشبة مسرحه في أول حدث له. الآن بعد أن قمت بهذه الرحلة، أعلم تمامًا مدى بعد هذا المكان. إنها ليست رحلة إلى الزاوية. هذه بضعة أيام من الطيران.

ولكنه أرسل لي طلبه، ومن الواضح أننا انتهى بنا الأمر إلى الاجتماع. سمعت قصته. وفي النهاية كتبت كتابًا معه. كتابه يعتبر اختراقًا. يُطلق عليه اسم "من بلا مأوى إلى ملياردير"، وهو من تأليف أندريس بيرا. وكيف حدث كل هذا الارتباط؟ نعم، على المستوى السطحي، أرسل مكتبه بريدًا إلكترونيًا إلى مكتبي، ولكن ماذا كان قبل ذلك وما هو أعمق من ذلك؟

كان لدى أندريس رغبة قوية في مقابلتي. وادعى لاحقًا أنني كنت السبب في نجاته من التشرد واستمراره ليصبح مليارديرًا. رغبته كانت عاطفية. ظل يتخيل لقائي. لقد كرر هذا بالطبع، وهو يفكر باستمرار في قدومي إلى تايلاند. لقد اتبع بشكل طبيعي الخطوات الثلاث لبرمجة العقل - الصورة، والعاطفة، والتكرار. طلبه ذهب أعمق من ذلك.

لقد ذهب إلى الإنترنت الباطني. هذا هو المكان الذي يحدث فيه السحر والمعجزات. وهذه هي الخدعة العقلية التي تتجاوز الدماغ. إنها عملية اختراق غامضة تحدث في اللاوعي الجماعي. يمكنك إنشاءه بالذهاب إلى المصدر بدلاً من استخدام عقلك فقط. كلما رأيت ما تريده، وشعرت به بالحب، وكررت هذه العملية، كلما قمت ببرمجة عقلك الباطني، وكلما طفوت الأوامر/الطلبات إلى أعماق الإنترنت الباطني. هذا هو المكان الذي يحدث فيه السحر.

نتيجة لعمل أندريس الداخلي، أثر طلبه عليّ، وإن كان بغير وعي. عندما وصلني عرضه لزيارة تايلاند، كدت أقول لا. كدت أن أرفض. لكن شيئًا ما في عرضه أثار شيئًا ما في داخلي، فوافقت. أنا أعلن أن طلبه المكثف والمستمر ذهب إلى الإنترنت الباطني ولمسني على هذا المستوى. هذا هو المستوى الصوفي الذي سنصل إليه قريبًا.

أشعر بحماس شديد عندما أتحدث عن هذا الأمر لأن العواقب مذهلة. نحن نتحدث عن العيش بلا قيود، ولكن كيف يمكن أن يكون هناك أي

قيد عندما نذهب إلى الإنترنت العميق، الجماعي، اللاواعي، الباطني، حيث نكون جميعًا متصلين؟
لا شيء مستحيل!

إذن هذه هي الركيزة الأولى، العقلية. عندما تفحص نظرتك للعالم ومعتقداتك، وتحدد نواياك المضادة وتتخلص منها، وتسخير قوة عقلك، فأنت على الطريق إلى عيش حياة خالية من القيود.
الآن حان وقت اتخاذ الإجراء!

يبدو أن النجاح مرتبط بالحركة، فالناس الناجحون يستمرون بالمضي قدماً. إنهم يرتكبون الأخطاء ولكنهم لا يستسلمون.

ـــكونراد هيلتون

OceanofPDF.com

الركيزة 2

الحركة

OceanofPDF.com

الركيزة الثاني هي الحركة. هناك ثلاثة أنواع من الحركة: الفعل الملهم، والفعل المحسن، والفعل المستمر. الآن، يجمع معظم الناس كل هذه الأمور معًا ويقولون، "أوه، العمل هو العمل". الفعل هو مجرد خطوة واحدة أمام الأخرى، القدم اليسرى، القدم اليمنى. "أنت تعرف كيف يعمل الأمر." هذا ما كان والدي يقوله لي. لكن النظر إلى كل نوع على حدة يسرع رحلتنا. لقد تحدثت من قبل عن العمل الملهم، في برامج وكتب أخرى؛ أما الاثنان الآخران فهما جديدان بالنسبة لي، وكلهما جزء من الصورة المستنيرة التي جاءت إلي في تلك اللحظة المفاجئة. دعونا نناقشهم جميعا.

دائما ما يبدو الأمر مستحيلا حتى تحققه.

نيلسون مانديلا

عمل مُلهم

العمل الملهم يأتي من داخلك. إنها نابعة من الداخل - عادةً لأنك تمتلك تجربة "أها!" - نوع من الإلهام أو الضربة الحدسية. إنها تأتي من حبك وشغفك، وتتغذى على أي مهمة أنت متصل بها على المستوى الصوفي.

ما الفرق بين العمل المُلهم والعمل العادي؟

لنفترض أنك تعمل لدى نجار، ويقول لك: "اذهب لتقطيع هذه الألواح الخشبية ذات المربعات 2×4، ونحن بحاجة إلى سبعين منها". سوف تتخذ إجراءً، لكنه ليس بالضرورة إجراءً ملهمًا. إنه عمل من أجل الأجر. أنت تفعل ذلك للحصول على النتيجة النهائية، أي الراتب. لقد عملت في السكك الحديدية منذ أن كان عمري خمس سنوات. كان والدي المشرف ويأخذني للعمل معه. ولم تكن هذه نزهة؛ بل كان في الواقع يجعلني أقوم ببعض الأعمال على المسارات. وفي وقت لاحق، أخذني إلى العمل عندما كان لديه وظائف بناء في السكك الحديدية. لقد عملت كل صيف وعطلات نهاية الأسبوع طوال حياتي. عندما كنت مراهقًا، كذبت بشأن عمري - بتشجيع من والدي - وتم تعييني في شركة السكك الحديدية للعمل طوال الصيف. لقد فعلت هذا حتى بلغت الخامسة والعشرين أو الثلاثين من عمري، لذا فأنا أعرف ما هو هذا النوع من العمل. في كثير من الأحيان يكون الأمر مجرد عمل.

العمل الملهم مختلف. إن الفعل الملهم هو بينك وبين الغامض - وهي الكلمة التي أستخدمها لأن هذه هي طبيعة هذا البرنامج بأكمله. إنه بينك وبين الجانب الأعمق من الروحانية. هذا يتجاوز مستوى مستودع الأخشاب والخشب 2×4. نحن نتعمق في دوامة الطاقة في الحياة. نحن ذاهبون إلى حيث يتم إنشاء الأشياء في عالم الأبعاد الأربعة غير المرئي، إذا صح التعبير، وتظهر في واقع الأبعاد الثلاثة. إن مسار السكة الحديدية موجود في واقع ثلاثي الأبعاد، وكذلك المنزل الذي يتم بناؤه، ولكن الرؤية الخاصة به موجودة في الواقع في البعد الرابع. إن العمل الملهم يأتي من مصدر أعمق. إنه فريد بالنسبة لك.

لقد كتبت الكثير من الكتب، عادةً بسبب دافع داخلي أثار اهتمامي. أعتقد أن كتابة أي كتاب عادة ما تكون بمثابة عمل ملهم. أتلقى فكرة وأحترم الفكرة بالجلوس والبدء في الكتابة. باختصار، العمل الملهم هو عمل نابع من الداخل. ربما كان اختيارك لهذا الكتاب ملهمًا للعمل أيضًا.

ولكن ماذا لو كنت متحمسًا وملهمًا، ولكنك لا تتخذ الخطوة التالية أبدًا؟ عندما تقول "لا" لطريق يدعوك للسير فيه؟

هذه خسارة عميقة ودرجة لا يمكن قياسها أبدًا، لأنك لم تتخذ الإجراء الذي كنت تعلم أنك تريد اتخاذه وشعرت بالرغبة في اتخاذه. لم يبق لك شيء - صفر. وأنا لا أقصد لا قيود صفرية. أقصد الصفر من حيث الفراغ من العدم. لا يوجد أي تغذية عكسية. لا يوجد نتيجة. لا يوجد منتج، لا يوجد خدمة. لا يوجد شيء للتفاخر به. لا توجد قصة لأحكيها.

لا تنتظر. لن يكون الوقت مناسبًا أبدًا.

ـــــنابليون هيل

النتائج المتتالية للعمل المُلهَم

كما ذكرت، لقد قمت بتسجيل العديد من الألبومات الموسيقية. لو كانت مجرد أفكار، كنت سأجلس هنا وأقول، "حسنًا، كنت أرغب في أن أصبح موسيقيًا في وقت ما، لكنني لم أذهب إلى الاستوديو أبدًا. "لم أتخذ أي إجراء أبدًا." لن تكون مهتمًا، وربما لن أذكر هذا الأمر لأنه لن تكون هناك أي قصة حقيقية يمكن سردها، باستثناء ربما قصة جائزة ضائعة.

وهذا ما ينقصنا حقًا. إذا لم نتخذ إجراءً، فإننا سنخسر جائزة القصة - سواء كانت جائزة المطاردة، أو جائزة النتيجة، أو جائزة الربح، أو أي شيء آخر. ونخسر أيضًا جائزة الاتصالات، لأن اتخاذ الإجراء يؤدي إلى نتائج أخرى لا يمكننا التنبؤ بها حتى نتخذ الإجراء الذي أمامنا.

ما لا تراه حتى تبدأ هو كل التزامنات الرائعة والمكافآت والتقديرات والمفاجآت والفرح غير المتوقع الذي يأتي من اتخاذ هذا الإجراء الملهم.

على سبيل المثال، كنت أرغب في أن أصبح كاتبًا عندما كنت مراهقًا. لقد اتخذت إجراءً ملهمًا وبدأت في كتابة الكتب. كان هدفي الوحيد أن أصبح كاتبًا منشورًا، ولكن بمجرد أن أصبحت كاتبًا منشورًا، تلقيت دعوة للمشاركة في فيلم، وهو الفيلم الذي صنع التاريخ - السر. لم أكن لأتلقى دعوة لولا أنني كتبت كتابًا (عامل الجذب) الذي اختارته المنتجة واعتبرته جيدًا جدًا، فاتصلت بي وقالت: "أود أن أشاركك في فيلمي عن قانون الجذب".

لقد حدث لي ذلك عندما قدمت عرضًا مع فرقة الأساطير الخاصة بي لأول مرة. لقد كنت في حالة من التوتر الشديد، ولكنني فكرت، "هل تعلم؟ أنا ملهم للقيام بهذا. فرقتي تريد أن تفعل ذلك. لقد صعدت إلى المسرح معهم، وقدمنا عرضًا رائعًا، وحظينا بتصفيق حار من الحضور.

ولكن كانت هناك مكافأة لم أكن أتوقعها. كانت هناك امرأة بين الجمهور اقتربت مني وقالت: "أنا مخرجة أفلام وأقوم بتصوير فيلم". لدي دور أعتقد أنك ستكون رائعًا فيه. هل سبق لك أن قمت بالتمثيل؟" فكرت، "لم أمثل منذ أن كنت في روضة الأطفال، وكان ذلك عندما كنت أحد الخنازير الثلاثة الصغيرة." ولكنني قلت بصوت عالٍ "نعم"، وكنت في فيلم بعنوان سيسيليا. يمكنك رؤية قائمته على قاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت.

كل ما أقصده هو أنه عندما تتخذ إجراءً ملهمًا، فإنك لا تحصل فقط على فائدة هذا الإجراء وجميع النتائج والجوائز وأي شيء آخر يأتي معه، بل إن هذا الإجراء يؤدي أيضًا إلى إجراءات جديدة، والتي يمكن أن تكون مذهلة. هناك العديد من مستويات المكافآت الناتجة عن اتخاذ إجراءات ملهمة، ومن الصعب تسميتها جميعًا.

-هل أسير في الاتجاه الصحيح؟"

غالبًا ما يُسألني: "كيف تعرف أن الإجراء الملهم الذي تتخذه هو الإجراء الصحيح؟ كيف تعرف أنك تسير في الاتجاه الصحيح؟

إن الإجراء الذي تتخذه يكون دائمًا في الاتجاه الصحيح. توقف وفكر في الركيزة الأولى - العقلية. إذا فكرت، "يا إلهي، ماذا لو اتخذت هذا الإجراء وكان الإجراء الخاطئ؟" هذه نية مضادة، أليس كذلك؟ ستكون العقلية الجديدة هي "هذا الإجراء الذي أقوم به، مهما كان، هو الإجراء الأفضل والصحيح على الإطلاق".

لماذا هو الأفضل؟ لأنه الإجراء التالي الذي ستتخذه. أنا أتحدث عن اختيار عقلية توافق على ذلك.

إن الاعتقاد بأن أي إجراء تقوم به هو خطأ هو خطأ كبير وثقب أسود. إن الإجراءات التي تتخذها تؤدي إلى اتجاه جديد لأنها تجلب دائمًا ردود فعل. إنها لا تفشل أبدًا. إنها دائمًا تغذية عكسية. تخبرك الملاحظات، "حسنًا، ربما أحتاج إلى تعديل ما فعلته للتو والقيام بشيء مختلف في خطوة العمل التالية. "لكن الخطوة العملية التي قمت بها للتو كانت مثالية تمامًا." لماذا كانت مثالة؟ لأن تلك كانت الخطوة العملية التي اتخذتها. وبعد ذلك ماذا حصلت نتيجة خطوة العمل؟ لقد حصلت على معلومات. تساعدك هذه المعلومات على تعديل ما تريد القيام به بعد ذلك. كل تلك الأمور جيدة.

عمل مُحسّن

دعني أخبرك بقصة سريعة لأظهر لك ما هو العمل المحسن. لقد قلت لك أنني كنت في فقر. أثناء وجودي هناك، كنت لا أزال أعمل على تطوير نفسي، أذهب إلى المكتبة، أقرأ، أحاول أن أصبح كاتبًا، وفي النهاية أكتب الكتب. لقد كتبت كتابًا صغيرًا بعنوان "الزن وفن الكتابة". لم أجد أحداً ينشره. تذكر، كان ذلك في أوائل الثمانينيات: لم يكن هناك إنترنت. لكنني كنت أتعلم عن البريد المباشر والتسويق المباشر، والذي كان يشمل في ذلك الوقت الإعلانات المبوبة. فكرت، "حسنًا، ماذا لو قمت بتفكيك كتابي وتحويله إلى دورة مراسلة؟"

و هذا ما فعلته. ما بدأ ككتاب أصبح دورة مراسلة. لقد جمعت ما يكفي من المال لنشر إعلان مصنف في مجلة *Writer's Digest*. لقد استخدمت نهج التسويق القديم المكون من خطوتين، حيث تقوم بتشغيل الإعلان بعرض مجاني ويجب عليهم الكتابة إليك لاسترداده. والخطوة الثانية هي إرسال المزيد من المعلومات إليهم، على أمل أن يقوموا بعملية شراء.

لقد بدأت ببيع الدورة المكونة من خمسة أجزاء بناءً على الفصول الخمسة الموجودة في الكتاب الأصلي. ما بدا وكأنه فشل أصبح بمثابة ردود فعل، مما دفعني إلى التفكير، "حسنًا، ما أفعله الآن لا يعمل ككتاب، ولكن دعني أجربه كدورة مراسلة". لقد استخدمت فقط التغذية العكسية وقمت بتعديلها. وبعد قليل من ذلك، وجدت ناشرًا، وقمت بتحويل الدورة إلى شكل كتاب، وقمت ببيعه. نُشر كتابي الأول، "الزن وفن الكتابة"، في عام 1984.

هل كانت أي من تلك الخطوات التي لم تنجح بالطريقة التي توقعتها فاشلة؟ لا. لقد أصبحت جميعها بمثابة ردود فعل استخدمتها لإعادة توجيه هدفي. هناك عدد لا يحصى من القصص المشابهة لهذه في الشركات حول العالم، حيث لم تنجح محاولاتهم، ولكن على طول الطريق وجدوا شيئًا آخر انتهى به الأمر إلى الفوز الكبير. الخطوة الأولى لم تكن خطأً أبدًا.

كيف يساعدك العمل المحسن على عدم الاستسلام

يمكن تصحيح أي مسار. يمكن إعادة توجيه أي زخم. ولكن إذا لم تتخذ تلك الخطوة الأولى، فلن يكون هناك أي زخم. لا يوجد تقدم. لا يوجد خبرة. لا يوجد تعلم، ولن تصل أبدًا إلى حيث تريد أن تكون. لذا، مرة أخرى، لا يوجد شيء اسمه عمل غير كامل لأن الزخم هو التقدم.

إذا استسلمنا عندما لا نرى نتائج فورية، فلن تظهر أي من النتائج المتتالية للعمل الملهم.

هذا مثال لكيفية عمل جميع الركائز معًا. هذا هو السبب في أن بعض الركائز التي يتم تدريسها بشكل منفصل، مثل العقلية، لا تكمل المهمة بالنسبة للناس، لأن بقية القصة قد تم إغفالها. لكي نستخدم الركيزة الثانية، الحركة، علينا أن نعتمد على الركيزة الأولى، العقلية، ونستخدمها. عندما نشعر بالرغبة في الاستسلام، من أين يأتي هذا؟ هذه هي عقليتنا. علينا أن نسيطر على تفكيرنا أولاً.

لقد تأثرت بشدة بجاك لندن عندما كنت طفل، وروايته السيرة الذاتية، مارتن إيدن، ألهمتني كثيرًا. كتب لندن: "لا تتكاسل وتدعو الإلهام؛ بل انطلق وراءه بهراوة."

هذا هو الرجل الذي استيقظ كل يوم وكتب ألف كلمة. كل يوم. لقد خلق لنفسه نظامًا. قال جيم رون: "يمكنك أن تتحلى بانضباط النجاح أو انضباط الندم". لذا، عندما يكون لديك الانضباط اللازم لاتخاذ الإجراء، تبدأ في الشعور بالنجاح والحصول على النتائج. كتب جاك لندن حوالي خمسين كتابًا. لقد عاش فقط حتى بلغ الأربعين من عمره، لذلك كتب هذه القصص خلال فترة قصيرة جدًا، لكنه درّب نفسه على عدم انتظار الإلهام، والاستيقاظ كل يوم والبدء في الكتابة. بدلاً من الاستسلام عندما لم يحصل على نتائج، سيطر على تفكيره واستمر في طريقه.

قصة جانبية مضحكة: لدي صديق من أستراليا كان يحب جاك لندن أيضًا. جاء إلى أمريكا وزار جاك لندن بارك في كاليفورنيا، حيث قرأ نقشًا عن كيف كتب لندن ألف كلمة يوميًا وشعر بالإلهام منه. ولكن عندما عاد إلى أستراليا، كان قد أخطأ في عدم تذكر العدد. ظن أن جاك لندن كتب ألفي كلمة يوميًا. بدأ صديقي بكتابة ألفي كلمة يوميًا. ونتيجة لذلك، كتب سبعة وثمانين كتابًا. وعندما اكتشف أخيرًا أنه أخطأ بألف كلمة، تراجع عن كلامه، وشعر وكأنه في إجازة.

كل شيء يعتمد على كيفية نظرتك للأشياء. عندما كنت مفلسًا وبلا مأوى، قلت: "أريد أن أصبح مؤلفًا". أريد أن أكتب كتبًا تُحدث فرقًا. لا أعرف كيف، ولا أعرف متى، لكنني سأستيقظ كل يوم وأستمر في فعل ذلك. بالتأكيد كانت هناك أيام لم أرغب فيها في القيام بذلك أو شعرت بالرغبة في الاستسلام. لقد كدت أستسلم عدة مرات، ولكن - وهذا هو سر الحفاظ على هذا الزخم - كنت أذكر نفسي باستمرار بالهدف الملهم. ما هي الرسالة الملهمة؟ ما هو السبب الذي يجعلني أفعل هذا؟ لقد غيرت تفكيري من الإحباط إلى الإصرار.

مرة أخرى، هذا هو السبب في أن هذا البرنامج بأكمله مهم جدًا ومختلف جدًا عن كل شيء آخر. لقد كتبت كتبًا مثل "المليونير المستيقظ" في محاولة لتشجيع الناس على مزج المادي مع الروحي. لكن ما أتحدث عنه هنا هو العيش فعليًا من المستوى الروحي حتى تصبح روحانية عملية. لأنه أمر روحي في المقام الأول، فمن الأسهل بالنسبة لك أن تظل مستلهمًا بشكل مستمر. أنت لا تفعل ذلك لأسباب أنانية. أنت تفعل ذلك لأسباب روحية. ولهذا السبب فإن الركيزة التالية، الصوفية، مهمة جدًا. لكي نعيش حياة خالية من القيود، نحتاج إلى الركائز الثلاث.

العمل المحسن هو كيفية النظر إلى الإجراءات التي اتخذتها أو تقييمها. إذا كنت تنظر إليها على أنها فاشلة، أو إذا كنت تشعر بالحرج منها، فإن عقليتك لا تسمح لك برؤية النتائج الإيجابية لهذا الإجراء. عندما نصل إلى العمل الراقي من خلال عدسة الروحانية، يمكن أن يحدث أي شيء.

العمل المستمر

الحركة تأخذ ثلاثة أشكال: الفعل الملهم، الفعل المحسن، والفعل المستمر. وهذا الأخير مهم بقدر أهمية الاثنين الآخرين.

سألني أحد المحاورين مؤخرًا: "من بين كل ما قرأته وكل ما علمته وكل ما كتبته، ما هو الشيء الوحيد الذي ينجح دائمًا؟" ياله من سؤال رائع. انتهى بي الأمر بالقول "العمل" - ولكن ليس أي عمل. عمل مستمر، بلا توقف، مثابر، لا يستسلم أبدًا.

أحب هذا الاقتباس من كالفن كوليدج (ربما كتبه بروس بارتون، وفقًا لبحثي، لكنه يُنسب إلى الرئيس كوليدج). قال: لا شيء في هذا العالم يستطيع أن يحل محل المثابرة. الموهبة لن تفعل ذلك. لا يوجد شيء أكثر شيوعًا من الرجال غير الناجحين الذين لديهم الموهبة. العبقري لن يفعل ذلك. العبقرية التي لا تكافأ هي مثل المثل الشعبي. التعليم لن يفعل ذلك. العالم مليء بالمتعلمين المهملين. "إن الإصرار والعزيمة وحدهما قادران على كل شيء."

وأود أن أقول أن هذا هو السبب في ظهور كلمة "العمل" ثلاث مرات على صورة صاعقة الإلهام الخاصة بي.

عندما نشرت كتابي الأول عام 1984، لم أكن أعلم أنه سيكون هناك ثمانين كتابًا آخر. ولكن عندما حصلت على فكرة، كتبت كتابًا آخر. عندما حصلت على فكرة أخرى، كتبت كتابًا آخر. لقد كان عملاً متواصلاً، مما يخلق زخماً يعلق نفسه في الكون. يعود هذا إلى الإنترنت الباطني أو اللاوعي الجماعي. كلما اتخذت إجراءً مستمرًا، كلما أرسلت طاقتك إلى اللاوعي الجماعي. وفي مرحلة ما، يستيقظ العالم أجمع على من أنت.

وهذا هو السبب في أن الكثير من الأشخاص الذين عملوا لعقود من الزمن يحظون فجأة بالاهتمام بين عشية وضحاها. الجميع يقولون، "واو، هذا المغني جاء من العدم. "لقد ظهر هذا الممثل فجأة على الشاشة." ولكن إذا قرأت

السير الذاتية، تكتشف، لا، لقد كانوا يعملون باستمرار لعقود من الزمن، متمسكين برغبتهم في النجاح. لقد واصل هذا العمل المتواصل إرسال إشاراته إلى شبكة الإنترنت الباطنية. من الواضح أنهم يحققون الفوز على طول الطريق لأنهم يفعلون ما يحبونه - إنهم يتخذون إجراءات ملهمة.

دعونا نلقي نظرة عن كثب على هذه الخطوة.

عندما تحدد رغبتك/نيتك/هدفك، فإنك تحدد هدفًا. عقلك يعرف إلى أين تريد أن تذهب. عندما تقوم بتجسيد الهدف من خلال صورة ومشاعر إيجابية وتكرار، فإنك تدفع الرغبة إلى الإنترنت الباطني.

لقد تم زرع بذرتك الآن. ونتيجة لذلك، سوف تبدأ في الحصول على أفكار، ودفعات، ومشاعر، وضربات حدسية، والمزيد حول خطوات العمل التي يمكنك اتخاذها. من المهم اتباع هذه النصائح، حتى عندما لا يكون هناك أي دليل على أنها ستؤدي إلى أي شيء. يجب عليك أن تثق. تحلَ بالإيمان. الفعل. وعندما تفعل، سوف تبدأ موجة في الكون.

لا توجد قيود للعقل إلا تلك التي نعترف بها.

—نابليون هيل

البدء في أي عمل

يواجه الناس بعض الصعوبات الشائعة عند اتخاذ تلك الخطوة الأولى من العمل الملهم: الشعور بالإرهاق من فكرتهم، وعدم معرفة من أين يبدأون، والرغبة في معرفة كيف ستسير الأمور. هنا، أقوم بمناقشة الثلاثة وأقدم حلولاً لهزيمتهم.

التعامل مع الإرهاق

يقول الكثير من الأشخاص الذين لا يتخذون أي إجراء أنهم يشعرون بالإرهاق من مشروعهم. ولكن كيف تأكل الفيل؟ قضمة واحدة في كل مرة. حسنًا، أنا أيضًا لن آكل فيلًا، لكنك فهمت الفكرة. تقسيم الضخم إلى

قطع صغيرة قابلة للتنفيذ. تتمثل الحيلة العقلية للتغلب على الإرهاق في تقسيم العمل إلى إجراءات أصغر.

على سبيل المثال، في أواخر تسعينيات القرن العشرين، كتبت كتابًا عن ب. ت. بارنوم، بعنوان ″يولد عميل في كل دقيقة″. في بداية مشروعي، وجدت حياته مرهقة. لقد كان الرجل الذي يقف وراء السيرك كما نعرفه، ولكن أيضًا، على مدار ثمانين عامًا، كان أكثر من ذلك بكثير - رجل أعمال، ومسؤول علاقات عامة، ومتحدث، وسياسيّ، ومُسوّق، ومؤلف... لقد استمر الأمر على هذا المنوال. كان هناك الكثير من المعلومات لدرجة أن الطريقة الوحيدة التي تمكنت من إدارتها كانت إنشاء مجلد لكل جانب من جوانب حياته أثناء قيامي بالبحث. ثم، عندما جاء وقت الكتابة، التقطت مجلدًا وكتبت ذلك الفصل بناءً على ملاحظاتي الموجودة فيه. لقد انتهيت من كتابة كتاب حظي باستقبال جيد وأعيد طباعته عدة مرات. عندما تنظر إليه، ستشعر وكأنك تقول: "أوه، كان على الدكتور جو أن يقوم بالكثير من البحث لجمع كل هذا معًا". وفعلت! لقد كان عليّ فقط تقسيمها إلى خطوات صغيرة الحجم.

لا أعرف من أين أبدأ

هناك صعوبة أخرى يواجهها الناس عند البدء في أي شيء، والتي يستخدمونها غالبًا كذريعة، وهي أنهم لا يعرفون من أين يبدأون. قاعدتي الأساسية هي أن تبدأ من حيث تكون قدميك. قال الرئيس تيدي روزفلت: "افعل ما بوسعك، بما لديك، أينما كنت".

فقط استخدم ما هو أمامك. إذا كانت هذه ورقة وقلمًا، فهذا هو المكان الذي تبدأ منه. هناك دائمًا خطوة صغيرة من السهل اتخاذها. قد يكون الأمر عبارة عن الحصول على عنوان URL لموقع الويب الذي تريد إنشاؤه، أو تشغيل DBA حتى تتمكن من صرف الشيكات عندما تبدأ في الوصول إليك. افعل الأشياء الصغيرة، مهما كانت.

أريد أن أعرف "كيف"

الشيء الثالث الذي يمنع الكثير من الناس من اتخاذ أي إجراء هو أنهم يريدون الخريطة بأكملها. يريدون أن يعرفوا كيف ستسير الأمور من هنا إلى النهاية.

لا يوجد خريطة. إنها غير موجودة بعد. لن تكون موجودًة إلا بعد إنشائها. قال ستيف جوبز: "لا يمكنك ربط النقاط بالنظر إلى المستقبل". "لا يمكنك ربط النقاط إلا بالنظر إلى الخلف." ما يعنيه هذا هو أنه بينما تتطلع إلى أي شيء - كتابة كتابك، أو افتتاح عملك، أو مقابلة حب حياتك - فأنت لا تعرف كل الخطوات التي ستجعل ذلك يتحقق بالنسبة لك. أنت تعرف فقط الخطوة الأولى. ولكن عندما تتخذ الخطوة الأولى، تصبح الخطوة الثانية واضحة. تتخذها. عندما تصل إلى النهاية، يمكنك أن تنظر إلى الوراء وترى الطريق بأكمله الذي أوصلك إلى هناك، لكن الطريق تم تعبيده من قبلك. في هذه المرحلة، عندما تحقق هدفك من كل هذه الإجراءات التي اتخذتها، يمكنك أن تستدير وتشرح القصة. يمكنك أن تقول، "أوه، تلك النقطة أدت إلى تلك النقطة، والتي أدت إلى هذه النقطة." لكن في البداية، تلك النقاط لا تضاء لأنها غير موجودة.

تمرين: البدء

اكتب ما تريد. ثم اجلس بهدوء وانظر ما الذي يتبادر إلى ذهنك كخطوة تالية محتملة. أو اكتب سلسلة من الخطوات الأولى. ثم، في أقرب وقت ممكن، قم بالتصرف بناءً على الخطوات التي يمكنك إنجازها. لاحظ كيف تشعر. لاحظ ما سيحدث بعد ذلك. لا تكن سريعًا في الحكم على أي شيء أو رفضه. كما اقتبست من بروس بارتون في كتابي "أسرار النجاح السبعة المفقودة": "لا أحد يعرف أبدًا عندما يدخل المصعد أو يفتح الظرف، ما هو مصيره المنتظر".

ما هو النجاح؟

بمجرد اتخاذك إجراءات ملهمة ومحسنة ومتواصلة، من المهم أن تنظر إلى كيفية قياس النتائج. لدى معظم الناس عقلية من النوع أ، والتي قد تقول: "حسنًا، النتائج المهمة هي جني الأموال، أو أن يمنحني أحدهم تأييدًا، أو أن أقايض بشيء ما".

إنهم يبحثون عن التبادل الملموس. وما أشير إليه في الركائز الثلاث للحياة بلا قيود هو أننا نسعى إلى تبادل الطاقة.

ما يهم في أفعالك هو، هل هي نابعة من إلهامك الروحي؟ كتابة الكتب أمر ممتع وملهم بالنسبة لي. ربما يكون الأمر غير سار بالنسبة لك. أنا لست مهتمًا بصب الطلاء، لكنه يجعل حبي، ليزا، حيًا. كل شخص مدفوع بشيء مختلف وهو جزء من مهمته الروحية.

السؤال الذي يجب أن نسأله هو، "ما الذي يجعلني أشعر بالحياة؟" ما هي الأفعال التي تشعرك بالسعادة؟ عندما تتخذ الإجراء، اعترف بأنه ناجح ليس بسبب بعض النتائج العملية، ولكن لأنه ولّد ما تريده حقًا: تبادل الطاقة. إن مجرد اتخاذ الإجراء هو بمثابة المضي قدمًا نحو هدفك المتمثل في الحياة بلا قيود.

لا تسأل ماذا يحتاج العالم. اسأل ما الذي يجعلك تشعر بالحياة، ثم اذهب وافعل ذلك.
لأن ما يحتاجه العالم هو الناس الذين أصبحوا
على قيد الحياة.

—هوارد ثورمان

OceanofPDF.com

الركيزة 3

التصوف

OceanofPDF.com

الركيزة الثالثة هي ما ينشط أفعالك - وما يجعل من الممكن العيش بعقلية خالية من القيود. إنه يتعامل مع مجال كل الاحتمالات، ومصدر الطاقة لكل أشكال الحياة، والذكاء اللانهائي الذي يمكنه أن يرشدنا جميعًا. على المستوى الصوفي، لا توجد قيود. البتة.

دعونا نعود ونجمع بين هذه الركيزة الروحية والركيزة العقلية. العقلية الروحية ليست تلك التي نلجأ إليها لنحصل على الأشياء الجيدة طوال الوقت. هذه العقلية تجعلك تدرك أنك تمتلك بالفعل كل الأشياء الجيدة التي قد ترغب بها. دعوني الآن أشرح هذا، لأنه حجر الزاوية لكثير مما أدرسه اليوم، وهو مهم جدًا لبرنامج الركائز الثلاث.

إن الإيمان بقوة الغيب يشبه امتلاك سلاح سري يغذي أحلامك ويدفعك نحو النجاح. عندما تؤمن بشيء أعظم منك، فإن الكون يتآمر لصالحك، ويصبح الطريق نحو أهدافك أكثر وضوحًا وسهولة. ثق في الغيب وستحقق نتائج تفوق ما كنت تظن أنه ممكن.

التواجد في الحاضر

هناك على الأقل طريقتان للنظر إلى المعجزات. الطريقة التي يراها معظم الناس هي أن شيئًا غير متوقع يحدث، ويقولون، "أوه، لقد كانت معجزة". لم أكن أتوقع ذلك. لم أتوقع ذلك. يا إلهي، انظر، هذه معجزة. أنا أقبل ذلك. لكن النوع الآخر من المعجزات -الذي أيده أينشتاين وتحدثت عنه هيلين كيلر- هي معجزة الحاضر.

هذه هي الرسالة الكاملة لكتاب كتبته بعنوان "المعجزة". إن كل هذا الشوق لشيء آخر يأخذنا بعيدًا عن واقع وقوة هذه اللحظة بالذات. لقد مضى الماضي. إنها مجرد ذكرى، ضعيفة وغير دقيقة. تشير الدراسات إلى أننا لا نتذكر الأشياء بدقة على الإطلاق. نشعر بالانزعاج ونصاب بالجنون بسبب صور في أذهاننا غير دقيقة، وغالبًا ما تكون خاطئة تمامًا، ولم تعد موجودة على أي حال - لقد انتهت الأحداث.

لقد مضى الماضي. المستقبل ليس هنا. وبناءً على ما تؤمن به فيما يتعلق بالعلم وميكانيكا الكم، فقد يوجد المستقبل في عالم موازٍ. ولكن بالنسبة لك في هذا الشكل، في هذا الواقع الخاص، فإن هذا المستقبل ليس هنا بعد. أنت سوف تصنعها من هذه اللحظة. إن

الحاضر، هذه اللحظة، ينتهي به الأمر إلى أن يصبح نقطة القوة الأكثر أهمية وفائدة.

كلما تمكنا من التواجد في هذه اللحظة أكثر، كلما شعرنا بالرضا أكثر. هذا هو المفتاح. هذا لا يعني أننا لا نزال نريد سيارة جديدة أو منزلًا جديدًا أو المزيد من الثروة أو أي شيء آخر. لكن هذا يعني أننا في هذه اللحظة راضون.

كنت أقتبس من امرأة التقيت بها في هاواي منذ ما يقرب من ثلاثين عامًا. لقد وضعت هذا البيان في أسفل جميع رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بها - وربما لا تزال تفعل ذلك. وجاء فيها "أنا راضٍية تمامًا". "أريد فقط المزيد." لقد أحببته.

هل يمكنك أن تتخيل أن تكون راضيًا تمامًا وكاملًا مع الاعتراف برغبتك في المزيد؟ لأن هذه الركيزة الثالثة الصوفية تخبرنا أن كل شيء وفير. لا يوجد نقص. إذا كان هناك شخص يجلس هناك ويفكر، "هناك قطعة واحدة فقط من الفطيرة ويجب أن آخذها على الفور"، فمن المحتمل أنه سيأخذها على الفور. ولكن إذا كانوا يفكرون، "هناك الكثير من الفطائر، وليس فقط تلك الموجودة هنا. "إذا قضيت وقتًا قصيرًا فقط، فسوف ينفتح أمامي عالم الفطائر، ويمكنني الحصول على وفرة منها"، هذه هي العقلية الروحية.

وبعبارة أخرى، فإن الانفتاح على شيء أفضل من أي شيء يمكنك تسميته يفتح لك أبواب التوجيه من الجانب الروحي للحياة. لقد كنت أُدرّس منذ عام 1995 تقريبًا أنه عندما تُعلن عن نيتك، يجب عليك دائمًا إنهاءها بعبارة "هذا أو شيء أفضل". تصبح العبارة وسيلة لفتح عقلك لتلقي ما هو إلهي. عقلك لا يعرف ما هو ممكن في الكون، لكن الإلهي يعرف. إن استخدام عبارة إخلاء المسؤولية هذه يسمح للركيزة الثالثة بالعمل لصالحك.

أنا منك

في صورتي، يمكنك رؤية ثلاثة أشياء تتحد لتشكل ركيزة التصوف: "أنا منك"، السؤال والاستقبال، واليقظة.

عندما تلقيت الإلهام الصاعقة، كان "منك" هو الذي جاء أولاً. لم أكن أعرف السبب في ذلك الوقت، ولكن الآن أعرفه. لقد كنت منك هناك أولاً لأن ذلك لا يشير إلى شخصيتك؛ بل يشير إلى ذاتك الإلهية.

قبل أن تحصل على اسمك، كنت مجهولاً. في داخل جسدك، في داخل لحمك وعظامك، كان هناك جوهر. يسميها بعض الناس جوهرًا روحيًا. يسميها البعض الروح. ويطلق عليه البعض أسماء مختلفة، وذلك بحسب دينهم وثقافتهم. اعتمادًا على العقلية التي نشأنا عليها، فإننا نستخدم كلمات مختلفة عندما نحاول وصف هذه الطاقة غير المرئية الموجودة في الداخل.

أنا أستخدم ضمير المتكلم (أنا) الخاص بك لأشير إلى الأنا الإلهية. دعني أذهب خطوة أخرى لشرح هذا.

كتبت لأول مرة عن هوبونوبونو، وهي طريقة علاجية في هاواي، في كتاب "بلا قيود". لقد تأثرت بشدة بالمعالج الذي علمني ذلك، الدكتور هيو لين. كان الدكتور هيو لين معالجًا في مستشفى للأمراض العقلية للمجرمين المجانين، حيث ساعد في شفاء جميع نزلائه تقريبًا. كان هؤلاء الأشخاص مقيدون ومُخدَّرين بانتظام لأنهم كانوا خطرين، لكن الطبيب ساعد في شفائهم باستخدام هوبونوبونو.

ما الذي يفعله؟ كان يعمل على تصوراته الداخلية عن السجناء. وبينما كان ينظر إليهم ويشعر بالاشمئزاز أو الغضب أو الخوف أو أيًا كان، استخدم العبارات الأربع الأساسية للهوبونوبونو: "أحبك"، "أنا آسف"، "أرجوك سامحني"، و"شكرًا لك". كان يقول هذه العبارات في داخله، كنوع من الصلاة أو الالتماس إلى ما أسماه الإلهي. كان يعمل على جلب السلام غير المشروط لنفسه. كلما استطاع أن يجد السلام وسط الفوضى، كلما تغير العالم الخارجي وانعكس سلامه الداخلي. استجاب السجناء بتحسن صحتهم.

الهوبونوبونو هي أداة يمكنك استخدامها لتحسين عقليتك. إنه إجراء يمكنك اتخاذه. ولكن هنا ما هو مهم بالنسبة للركيزة الثالثة. عندما عملنا أنا والدكتور هيو لين على أول كتاب عن هذه الفلسفة، "بلا قيود"، كان يرسل لي رسائل بريد إلكتروني عندما لا نلتقي شخصيًا، وكانت تنتهي دائمًا بعبارة "سلام الأنا". هذا هو الإلهي. لقد أراد لي، وأراد للجميع، أن أحظى بالسلام الداخلي الذي يتمتع به الإلهي.

الأنا فيك هي الإلهية في داخلك. في داخلك، تحت مفاهيمك الذاتية، وراء عواطفك وأفكارك ومشاعرك، يوجد هذا الشاهد، هذا المصدر، هذا المجال الطاقي الذي يمكننا أن نسميه الأنا. عندما تتعرف على الأنا الإلهية بدلاً من الأنا الشخصية، فإنك تنتقل إلى مصدر القوة غير المحدودة.

عندما تتعرف على نفسك وشخصيتك، فإن عقليتك تقيدك. إنها تقيد ما تعتقد أنه ممكن لأن هذه هي الطريقة التي تم تدريبك بها. إنها الطريقة التي تمت بها برمجة شخصيتك، إذا جاز التعبير. عندما

تتجاوزها إلى الأنا الإلهية التي بداخلك، والتي ليس لها حدود. لا يمكن أن يكون لها أي حدود. بطبيعتها، إنها غير محدودة، لذا فإن الأنا الخاص بك تعيش ضمن لا قيود.

وهنا حيث تصبح عقليتك حاسمة. إذا لم تكن منفتحًا على فكرة العثور على ذلك الشاهد الداخلي، المصدر الداخلي، الأنا الخاص بك، فإن عقليتك وحدها ستمنع حدوث ذلك. ولهذا السبب فإن الركيزة الأولى تساعدنا على فهم أن عقليتنا - شخصيتنا - هي عبارة عن برمجيات. لقد تم تصميمنا بطريقة معينة، لكننا لسنا هذه التصميمات. نحن لسنا برنامجًا، ويمكننا إعادة توصيله، وإعادة إنشائه، وإعادة صنعه، وإعادة صناعته بأي طريقة نريدها. يمكن للعقلية أن تمكننا من العثور على الإلهية داخلنا أو في الواقع تمنعنا من ذلك من خلال عمانا عنها.

نحن بحاجة حقا إلى النظر إلى ما نؤمن به.

بينما كنت أكتب هذا الكتاب، قادني حدسي إلى كتاب جديد بعنوان "العقل المستيقظ"، من تأليف ليزا ميلر. يكشف الاكتشاف العلمي أن الروحانية ليست حقيقية فحسب، بل إن جزءًا من دماغنا يتوافق معها أيضًا. تستيقظ هذه المنطقة عندما تفكر في قوة أعلى أو اتصال بمصدر أكثر إلهية. يثبت العلم أن التصوف حقيقي وضروري من أجل حياة متوازنة.

هذا مثير. يثبت العلم أن الحياة بلا قيود هي حقيقة!

> نسأل أنفسنا، من أنا لأكون لامعًا، رائعًا، موهوبًا، خرافيا؟ في الواقع، من أنت حتى لا تكون؟ انت طفلا للرب. دورك الصغير لا يخدم العالم.
>
> **ـــماريان ويليامسون**

التأمل

لقد كان يُنظر إلى التأمل منذ فترة طويلة على أنه أداة للعمل مع عقليتك والتأمل في ذاتك. لقد انفصلنا جميعًا عن المصدر إلى حد ما. كيف نغير عقليتنا ونتواصل بشكل كامل؟ سأقودك من خلال تأمل قصير لأخذك إلى المصدر. ولكن دعونا أولاً نعرّف التأمل.

كانت اقتباساتي المفضلة عن التأمل مكتوبة على أول قميص اشتريته عبر الإنترنت، في تسعينيات القرن العشرين. قال: "التأمل ليس

كما تعتقد". بمعنى آخر، إذا كنت تجلس هناك وتفكر، فأنت لا تتأمل. أنت تفكر. أنت تقوم بعملية العصف الذهني. تنطلق الخلايا العصبية لديك، وأنت تنتبه إلى الثرثرة. لا يوجد خطأ في التأمل. أنا أيضًا أحب التأمل، ولكنني أدرك أن هذا ليس تأملًا. "التأمل ليس كما تعتقد" يشير إلى أن التأمل هو ما يكمن وراء تفكيرك. هذا هو نوع التأمل الذي أؤيده. إنه النوع الذي يجعلك تنتبه إلى الخلفية وراء الأفكار. تلك

الخلفية القماشية هي مستوى التصوف.

المثال الذي سمعته من البوذيين هو أن التأمل يشبه مشاهدة السماء بينما تمر السحب. أنت لا تركز على السحب، بل تركز على السماء. في التأمل، أنت لا تركز على الأفكار. أنت تركز على المساحة خلف الأفكار، كما لو كانت الأفكار تظهر على السبورة السوداء أو البيضاء. ما تفكر فيه يأتي من شخصيتك، ويتدفق تلقائيًا وعضويًا من عقلك. سوف يأتي ويذهب دائمًا، يصل ويمر. يمكن أن يساعدك التأمل على الاتصال بالمصدر والشاهد في الداخل، والذي يأخذك إلى ما وراء أفكارك إلى المساحة بينها وخلفها.

السبورة البيضاء

تخيل سبورة بيضاء فارغة. يمكننا أن نفكر فيه كالكون. ومثل الكون، ليس له حدود. لا يوجد شيء هناك. إنه مجال كل الإحتمالات. يمكنك طلب أي شيء تريده، ويمكنك الحصول على أي شيء يمكنك تخيله.

لقد بدأت ذات مرة عرضًا تقديميًا - وهو موجود على يوتيوب على الرابط https://youtu.be/ZTViougNWKo - حيث تحدثت عن الهوبونوبونو من خلال الوقوف أمام السبورة البيضاء. لقد طلبت من الجمهور أن يتحدثوا عن كل الطرق المختلفة التي يمكن للناس من خلالها أن يتغيروا. وبينما كنا نستمر في التوصل إلى الإجابات، كتبت كل واحدة منها على السبورة البيضاء.

وبينما كنت أواصل تسجيلهم، خمن ماذا حدث؟ اختفت السبورة البيضاء. لقد كانت مغطى بالطباشير الأسود. لقد شرحت لهم كيف أن كل هذا الطباشير الأسود يبعدنا عن الإلهية. السبورة البيضاء هي الالهية. السبورة البيضاء هي الإمكانات. السبورة البيضاء هي حياة بلا قيود. أي شيء نضعه عليه - حتى الأشياء الإيجابية - يمكن أن يخلق حاجزًا بيننا وبين

السبورة البيضاء. يمكنك الذهاب إلى السبورة البيضاء وطلب أي شيء تريده. يمكنك الذهاب إلى السبورة البيضاء وتلقي الإلهام منها. لكن لا يمكنك الذهاب إلى السبورة البيضاء إلا عندما تبدأ في إزالة العقلية والتداخل والأفكار بين جوهرك والسبورة البيضاء. يساعدك التأمل على القيام بذلك.

الطلب والاستلام

القدرة على السؤال والتلقي هي الجانب الثاني من الركيزة الصوفية. لا يمكننا التواصل مع الإلهي إذا كانت عقليتنا تخبرنا أنه ليس من الجيد أن نرغب في الأشياء، ونطلبها، ونقبلها.

ما مدى ارتياحك لطلب ما تريده أو تحتاجه والسماح لنفسك بتلقيه؟

الطلب والتلقي هو خيار. إنه يأتي من عقليتك. الشخص الذي يخبره ماضيه أن السؤال ليس أمرًا آمنًا أو مقبولًا لن يطلب. قد يفكر شخص آخر لديه برمجة مختلفة من ماضي مختلف، "لا بأس على الإطلاق من السؤال. "أفعل ذلك طوال الوقت."

أنظر إلى برمجتك الخاصة هنا. هل تخدمك أم لا تخدمك؟ إذا كنت تخشى السؤال، يبدو لي أن هذا لا يخدمك، وأنه يمنعك من التمتع بخير الحياة، وهو حقك الطبيعي. السبب الوحيد لعدم حصولك على هذه الجودة هو أن عقليتك تقول: "لا، ليس على ما يرام".

غيّر طريقة تفكيرك حتى تتمكن من قول نعم. إليكم خدعة صغيرة للعقل لذلك.

منذ عقود مضت، عندما كنت أعيش في هيوستن، تحدثت على خشبة المسرح بعد خوسيه سيلفا، مؤسس شركة سيلفا للتحكم بالعقل. كان خوسيه يقول: "أي نية لديك، وأي هدف لديك، يجب أن يعود بالنفع عليك وعلى ثلاثة أشخاص آخرين على الأقل". لقد أحببته دائمًا لأنه كان بمثابة فوز وفوز وفوز لأكثر من مجرد أنت. كما أن الأمر يتطلب أيضًا طلبًا من أناك. من خلال تغيير الشعور من "حسنًا، أنا أفعل هذا لنفسي فقط"، وهو أمر أناني للغاية، إلى "حسنًا، أود حقًا أن أحظى بهذه التجربة، ولكني أود أن يستفيد منها الآخرون أيضًا"، لقد قمت للتو بتوسيع فائدة التلقي.

ولكن ضع في اعتبارك أننا نلعب فقط بالعقلية هنا. عندما نكون بلا قيود في حياتنا ونأتي من عالم التصوف، فلن يكون لدينا هذا النوع من الآراء. لا يوجد قيود هناك. الآراء حول ما هو متاح، وما لا يمكن فعله، وما تستحقه، وحجم السيارة، وحجم الدخل - كل هذا يأتي من تفكيرك المقيد.

كلما نظرنا إلى العقلية، كلما اتخذنا إجراءات في الاتجاه الذي نريد أن نذهب إليه، وكلما اتصلنا أكثر بالأنا الصوفية فيك، وكلما سمحنا لأنفسنا بالسؤال والتلقي، كلما تمكنا من الإبداع والتجلي والجذب والمشاركة مع العالم.

في هذا المستوى، كل شيء ممكن حقًا.

الصحوة

كل هذا يبدو رائعا. ولكنني أستطيع أن أسمعك تفكر، "كيف؟ كيف أستطيع أن أفتح نفسي للعيش في اللاهوت، والعيش بلا قيود؟

هكذا سيحدث الأمر. لقد خلقت صحوة تجريبية وموجهة. سأأخذك إلى باب الصحوة حتى تتمكن من المرور من خلاله وتجربة المصدر، الإلهية، الأنا الخاص بك. يمكنك العودة إلى هذا التأمل بانتظام والسماح له بتغيير عقليتك تدريجيًا وإعادة الاتصال بالمصدر.

OceanofPDF.com

تأمل الشهادة

نصيحة: قم بتسجيل إرشادات التأمل هذه بصوتك الخاص، وتحدث ببطء وبصوت خافت، ثم استمع إلى الصوت عدة مرات في الأسبوع
كما تريد.

للبدء، خذ نفسًا عميقًا ولطيفًا، ثم أخرجه ببطء وسهولة. مرة أخرى، خذ نفسًا عميقًا ولطيفًا وأخرجه ببطء وسهولة. قد تلاحظ أن جسدك يسترخي أكثر أثناء تنفسك. خذ نفسًا عميقًا آخر، ثم أخرجه ببطء وسهولة. من الجيد الاسترخاء. وبينما تسترخي بشكل طبيعي، يمكنك أن تغلق عينيك بينما تستمع إلى التأمل.

وبينما تستمع، تتبادر إلى ذهنك أفكار - ربما أفكار حول ما تمر به الآن. أفكار حول ما قرأته. الأفكار طبيعية جدًا وعضوية جدًا. إنها تحدث فقط.

لكن لاحظ أنك لست تلك الأفكار. يمكنك ملاحظتها. يمكنك وصفها. يمكنك كتابتها، ولكنك منفصل عن تلك الأفكار. وبدلًا من ذلك، فأنت شاهد على تلك الأفكار.

والآن لاحظ مشاعرك وأحاسيسك. ربما تكون مسرورًا، أو سعيدًا، أو متعبًا، أو مرتبكًا، أو فضوليًا؛ مهما كان ما تشعر به فهو على ما يرام تمامًا. لكن كما هو الحال مع أفكارك، لاحظ أنك لست مشاعرك. يمكنك وصف المشاعر. يمكنك ملاحظة مشاعرك. يمكنك أن تكتب عن مشاعرك، ولكنك منفصل عنها أيضًا. أنت شاهد على مشاعرك.

والآن لاحظ جسدك، سواء كنت جالسًا أو مستلقيًا. فقط لاحظ كيف تشعر في جسدك. ربما تحتاج إلى التحرك قليلاً، والتمدد قليلاً، وتعديل وضعيتك. وبينما أنت تنتبه إلى

جسدك، لاحظ أنك لست جسدك. يمكنك وصفه، يمكنك الشعور به، يمكنك تصويره، يمكنك الكتابة عنه. يبدو أنك في جسدك، ترتدي جسدك، وتكون شاهدًا على جسدك.

والآن، بينما تتنفس وتسترخي، قم بالمراجعة. أنت لست أفكارك. لديك أفكار، ولكنك خلفها، تراقبها. وأنت لست مشاعرك. لديك مشاعر، ولكنك خلف المشاعر، شاهد. ولاحظ أن لديك جسدًا، ولكن يمكنك أن تكون شاهدًا على جسدك - يمكنك مراقبة جسدك.

إذن، إذا لم تكن أفكارك ولا مشاعرك ولا جسدك، فما أنت؟

أنت الجوهر، الأنا، الشاهد، المراقب وراء كل ذلك. هذا المراقب هو المصدر. إن الخلفية لأفكارك، ومشاعرك، وجسدك، هي اليقظة الإلهية. وهذا الشاهد هو نفسه فيّ، وفي جيرانك، وفي عائلتك، وفي كل شخص على هذا الكوكب، على الرغم من أنهم قد لا يعرفون ذلك. إن وجودي فيك ليس له حدود. لا توجد هناك حدود. ليس هناك قيود. لا يوجد جدران. لا يوجد فرق بين ما يمكنك خلقه وما يمكنك تلقيه كإلهام. هذا الشاهد هو أنت حقًا بلا حدود.

يمكنك الذهاب إلى هذا المصدر الداخلي في أي وقت عن طريق أخذ نفس عميق، والاسترخاء، وإغلاق عينيك، وجلب انتباهك إلى الداخل - ما وراء أفكارك، ما وراء مشاعرك، ما وراء جسدك. وهناك، في المصدر، يمكنك تقديم طلب للحصول على شيء ترغب في الحصول عليه، أو القيام به، أو أن تكونه، أو يمكنك تلقي الإلهام لشيء يمكنك القيام به لصالح نفسك والآخرين. خلال يومك، توقف، خذ نفسًا عميقًا، وبينما تسترخي، يمكنك الدخول إلى الداخل. ألقي نظرة جيدة على هذه الخلفية أنت: أنا منك، موطن الحدود الصفرية. يمكنك أن تجعل حياتك عبارة عن تأمل متنقل للتواصل باستمرار مع الشاهد.

والآن يمكنك إعادة انتباهك إلى الغرفة التي أنت فيها، إلى الواقع الحالي، إلى هذه اللحظة. يمكنك أن تفتح عينيك وستحمل معك هذا الاتصال مع ذاتك، الشاهد بداخلك، والذي نسميه الحياة بلا قيود.

OceanofPDF.com

الأسئلة والأجوبة

تم طرح الأسئلة التالية من قبل الأشخاص الذين حضروا الدورة التدريبية عبر الإنترنت التي نشأ منها هذا الكتاب، والتي تم تقديمها في الأصل على الهواء مباشرة. يمكنك الاطلاع على وصف الدورة على https://www.drjoevitalezerolimits.com/3pillars-cb. استمتع بهذه الأسئلة المختارة وإجاباتي عليها.

السعادة كعقيدة مقيدة

سأل أحد الأشخاص الذين حضروا التدريب عبر الإنترنت الذي أصبح هذا الكتاب: "إذا كانت السعادة هي أعظم نقاط قوتي" - وهو أمر رائع؛ هذا ما نسميه مشكلة عالية الجودة - "ولكنها أيضًا أعظم نقاط ضعفي، فهل يُعد هذا أيضًا اعتقادًا مقيدًا؟"

نعم، إنه اعتقاد مقيد، وسأقول السبب. تشير الأبحاث النفسية إلى أن السعادة هي ما يحركنا في المقام الأول. كل ما نفعله هو محاولة لنكون سعداء. يمكننا أن نخدع أنفسنا لأننا نعتقد، "عندما أحصل على السيارة، سأكون سعيدًا". وستكون سعيدا للحظة. ثم ستنتظر حولك وتقول، "حسنًا، متى ستصل السيارة التالية إلى هنا؟"

نخدع أنفسنا عندما نعتقد أننا لا نزال نبحث عن ما سيجعلنا سعداء، بينما المعجزة الآن والسعادة الآن. وتقول الأبحاث أيضًا أن الأشخاص السعداء يميلون إلى الحصول على ما يريدون بشكل أسرع. حتى وهم ينتظرون الحصول على ما يريدون، فمن الواضح أنهم قد حصلوا بالفعل على ما يريدونه حقًا، وهو السعادة. إنهم هناك بالفعل.

الجزء الذي يزعجني قليلاً في السؤال هو الجزء المتعلق بالتفكير في أنه ضعف، لأن التفكير في أنه ضعف هو حكم. من أين يأتي الحكم؟ من العقلية.

كما قلت في البداية، فإن الكثير من هذه المواد سوف تتعارض مع عقليتك ومعتقداتك الحالية. هذه فرصة لك لإعادة النظر في معتقداتك.

عندما يقول شخص ما "السعادة هي أعظم نقاط ضعفي" فهذا اعتقاد. هذا ليس صحيحا بالنسبة لي. إنه ليس صحيحا بالنسبة للجميع. إنه ليس عنصرًا مثبتًا علميًا في الكون. هذا هو حكمك، وحكمك لا يخدمك. أدعو الناس إلى الانتباه إلى ما يفكرون فيه وما يقولونه؛ التشكيك فيه. إذا لم يكن الأمر يخدمهم، فيجب عليهم تغييره بالتأكيد. جزء من رسالة الركيزة الأولى هو أن العقلية هي الأسلاك والمعتقدات والروايات التي يمكنك تغييرها بالقصد والجهد.

كيف تقيدنا الرغبات

"أحاول إصلاح علاقتي وإعادته إلى حياتي. كيف يمكننا استخدام هوبونوبونو بالطريقة الصحيحة لعلاج علاقاتنا والتصالح مع أحبائنا؟

أحد الأسئلة الأكثر شيوعًا التي تصلني هو كيف أجذب زوجي مرة أخرى؟ أو كيف أجعل جاري أو المرأة في العمل أو الرجل في العمل يصبح شريك حياتي؟ وبالنسبة لي، فإن التفكير بهذه الطريقة يشكل قيدًا كبيرًا. الاعتقاد بأن هناك شخصًا واحدًا فقط مناسبًا لك، أو أنه يجب أن يكون الشخص الذي وجدته، هو وضع مقيد. أنت تقوم بوضع حدود. أنت أيضًا تقوم بإعداد خيبة أمل.

بالإضافة إلى ذلك، مع وجود ما يقرب من ثمانية مليارات شخص على هذا الكوكب، فمن المؤكد أن هناك شريكًا أو اثنين يناسبك، وقد لا يكون شريكك السابق أو الشخص المجاور لك أو الشخص في العمل الذي أصبحت تركز عليه. مرة أخرى، نريد أن نخفف من المعتقدات والحاجات والتعلق، لأنه عند انعدام القيود لا توجد حدود. في هذا المكان من الأنا منك، ليس لديك هذا النوع من التعلقات أو الاحتياجات. لقد أسقطتهم، وأنت الآن أكثر انفتاحًا على شيء أفضل قادم إليك.

هوبونوبونو هو كل ما يتعلق بشفاء نفسك. ليس أي شخص آخر، لأنه في هوبونوبونو، كل ما تعتقد أنه يحتاج إلى تصحيح هو تصوراتك حول ما تعتقد أنه يحتاج إلى تصحيح. كل هذا داخلي. مهما كانت الطريقة التي تنظر بها إلى الأمر، فهذا يعود إلى العقلية، وإيجاد العقلية التي تمنحك القوة الروحية بالفعل.

التخلي عن القيود التي تجعل الناس يخشون نجاحهم وتقدمهم

"في عام *2020*، سجلت عامًا استثنائيًا بنتائج هائلة، أكثر مما توقعت، وذلك بفضل عقليتي. في عام *2021*، ومنذ يناير، لاحظتُ اتجاهًا سلبيًا، والآن أصبحتُ أقل بنسبة *60%* تقريبًا مقارنة بالعام الماضي.

أول شيء يجب مراعاته هو الوعي الذاتي. الشخص الذي يطرح هذا السؤال لديه وعي جزئي بما يحدث. لكن الشيء الأعظم الذي من شأنه أن يُحدث الفارق هو العقل المدبر، والتوجيه، وخبرة المجموعة. انظر، نحن عادة لا نرى الأشياء الخاصة بنا لأننا نعيش منها. العقلية هي كيفية نظرتك إلى العالم، ولكنك لا تلاحظ عادةً كيف تنظر إلى العالم لأنك تعيش تلقائيًا وفقًا لهذه العقلية.
لهذا السبب من المهم جدًا أن يكون لديك مدرب أو مرشد، شخص خارجي يمكنه أن يعكس لك بشكل محايد ما تفكر فيه وتفعله، حتى تتمكن من النظر إليه بوضوح وربما تراه لأول مرة. وعند هذه النقطة، يمكنك اختيار تغييره. هناك طريقان للوعي. الأول هو الوعي الذاتي، حيث تقوم بذلك بمفردك. الطريقة الأخرى هي تعيين مدرب أو مرشد، وبمساعدتهم يمكنك التعمق في الأمر واكتشاف القيود والمعتقدات حتى تتمكن من التحرر منها مرة واحدة وإلى الأبد.

تصحيح عقلية الديون

ما هي الاستراتيجية الفعالة التي يمكن استخدامها لتسديد الديون والتخلص منها؟ هل ينبغي التركيز على الدين الفعلي أم على الثروة، وبأي وتيرة؟

لم أكن أحب الديون أبدًا، وخاصة عندما كنت مفلسًا، حتى أدركت أن الديون كانت في الواقع أمرًا جيدًا محتملًا. الكثير من الأثرياء غارقون في الديون بشكل كبير، والديون ساعدتهم. منذ عقود مضت، اعتقدت أنه سيكون من الحكمة حقًا أن أسدد جميع فواتيري. فعلت. لقد كنت خاليا من الديون. ولكن بعد ذلك عندما ذهبت لشراء شيء يتطلب الائتمان، لم يكن لدي أي ائتمان. لم يكن لدي أي ائتمان لأنني لم يكن لدي أي ديون. أدركت، "انتظر لحظة، الديون في الواقع جيدة." أنا لا أتحدث عن الوقوع في ديون ساحقة أو كبيرة، مثل التي تؤدي "للإفلاس". ولكن ضع في اعتبارك أن بعض الديون يمكن أن تكون إيجابية.

من الناحية النفسية، نريد أن ننظر إلى الديون بطريقة أكثر إيجابية، لأنه إذا نظرنا إليها من وجهة نظر سلبية، فإننا نلفت انتباهنا إليها بمزيد من السلبية. إذا كنت تميل إلى جذب ما تخشاه أو ما تكرهه إلى حياتك، إذا كنت تخاف وتكره الديون، فسوف تجلب المزيد منها إلى حياتك. أقول، أعد صياغتها وانظر إلى الديون باعتبارها شيئا إيجابيا. إنه شيء مفيد في طريقك إلى الثروة.

سأركز بالتأكيد على الثروة. سأركز على الدورة الصحية للأموال، أي أن الأموال تدخل وتخرج. سيتم استخدام بعض هذه الأموال لتسديد ديونك، وعندما تفعل ذلك، ستدخل المزيد من الأموال إلى حسابك. أعتقد أن تداول الثروة بشكل صحي هو ما تريد أن تكون عليه حقًا. ولكن مرة أخرى، انظر إلى عقليتك وانظر إلى كيفية تحدثك وتصرفك. يمكنك أيضًا قراءة كتابي ″اجذب المال الآن″، وهو مجاني على www.AttractMoneyNow.com.

كيف تُقيّد القصص تعبيرك عن ألوهيتك

كيف تحدنا القصص؟

قلت في فيلم السر أن كل شخص لديه قصة. أحدهم في عصابة، أحدهم بلا مأوى. أحدهم معلم مدرسة. جميعنا لدينا قصة.

يجب على الجميع أن ينظروا إلى تجربة حياتهم باعتبارها قصة يمكنها أن تحررهم أو تحدهم. الشخص الذي يتحدث عن ما مر به من صدمة وما إلى ذلك، فإنه يركز على القصة كما يتذكرها.

عندما تحدثنا سابقًا عن العقلية، قلت إن هناك كتابًا رائعًا بعنوان "الشخصية ليست دائمة" لعالم النفس بن هاردي. وتحدثت أيضًا عن فكرة أن ذاكرتنا غير دقيقة تمامًا. في الواقع، أظهرت دراسات الدكتور هاردي أنه في كل مرة نعيد فيها ذكرى ما في دماغنا، فإننا نفقد 50 بالمائة من دقتها. إنها تستمر في التلاشي عندما نتذكرها.

نحن نقضي الكثير من الوقت في جعل أنفسنا نشعر بالاكتئاب، ونتدرب على طرق الوجود التي لا تشجعنا أو تحررنا، بسبب ذاكرة غير دقيقة لقصة تربيتنا. الآن، صدقني، هذا هو نهجي الصارم. بالتأكيد أستطيع أن أفهم وأشعر وأتعاطف مع الشخص الذي يطرح السؤال أو أي شخص يمر بأي شيء. ولكن هذا يتعلق بالصحوة. يتعلق الأمر بالذهاب إلى ما هو أبعد من القصص.

يتعلق الأمر بتغيير عقليتك إلى عقلية مستنيرة روحياً. يتعلق الأمر باتخاذ الإجراء الملهم الذي يأتي من المصدر. يتعلق الأمر بالعيش من الجانب الصوفي. أنت كائن روحي يعيش تجربة إنسانية. بقدر استطاعتك، ابذل قصارى جهدك للتخلص من الأمتعة. لا يوجد خطأ في الحصول على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها. لقد فعلت ذلك بالتأكيد من خلال الطلاق، والوباء، وكل شيء آخر. عندما أحتاج إلى المساعدة، أرفع يدي وأحصل عليها. لهذا السبب أيضًا أؤيد وجود مرشد، أو مدرب، أو الانضمام إلى مجموعة من العقول المدبرة: حتى لا يقتصر الأمر على محاولتك مصارعة الشياطين. إنه الجميع الذين يساعدونك على إدراك أن الشياطين تختفي عندما تذهب إلى المصدر.

كيفية التخلص من الأمتعة

"أعمل على التخلص من معتقداتي السلبية في العمل باستخدام هوبونوبونو. أستطيع أن أشهد على معتقداتي، ولكن في بعض الأحيان عندما أمر بيوم مرهق، أشعر

كما لو أن لدي الكثير لأقوم بإنهائه. سأكون ممتنًا لأي نصيحة حول كيفية التخلص من الشعور بالإرهاق.

ربما هناك ألف تقنية بدنية مختلفة يمكنك القيام بها
- أخذ قيلولة، الحصول على تدليك، الاستحمام بماء دافئ، الذهاب للسباحة، لعب كرة السلة، الرقص، الغناء، وحتى تناول كأس من النبيذ. لكنني أستمر في إعادته إلى عقليتي لأنني أريد أن أقدم أفضل خدمة للجميع. وإذا كان شخص ما يشعر بالإرهاق، فإن ما تشعر به، باستخدام مصطلحات هوبونوبونو، هو الشعور بالإرهاق.

لماذا يشعر شخص ما بالإرهاق؟ بسبب العقلية. دعونا نعود للحظة إلى سينيكا، الذي قال: "الأمر كله في رأسك". لديك القدرة على جعل الأمور تبدو صعبة أو سهلة، أو حتى مسلية. "الاختيار لك." أحب هذا الاقتباس لأنه استخدم كلمة أبدو. لم يكن ينكر أن هناك شيئًا يحدث في حياتك وأن ميلك هو أن تقول، "حسنًا، هذا أمر مرهق". لكن سينيكا كان يقول، حسنًا، يمكنك أن تجعل الأمر يبدو صعبًا، مما يجعله مرهقاً. أو يمكنك جعل الأمر يبدو سهلاً.

أو - وهذا هو التجاوز الكبير - يمكنك حتى أن تجعل الأمر يبدو مسليًا. لقد وصف أحدهم شعور الإرهاق؛ وهناك طرق عديدة لفهم هذا الشعور - على سبيل المثال، ربما يكون لديهم الكثير للقيام به، أو الكثير من العمل، أو الكثير من الواجبات المنزلية، أو أي شيء آخر لمن كان. لكن سينيكا يذكرنا بأن لدينا خيارًا في كيفية النظر إلى الأمر.

كيف يمكن أن ننظر إلى بعض الأمور على أنها مسلية بينما هي في الواقع مأساوية للغاية؟ نحن جميعًا نواجه لحظات مثل هذه في الحياة؛ وفاة أحد الأحباء، سواء كان أحد أفراد العائلة أو صديقًا أو حيوانًا أليفًا. ويقترح سينيكا أن هناك طريقة لرؤية الأمر بشكل مختلف. عندما يموت شخص ما، أستطيع أن أنظر إلى الأمر على أنه صعب أو سهل أو مسلي. ولكن كيف أعتبره مسليًا؟ لقد مات شخص ما!

يعيش الممثل الكوميدي الشهير جيري سينفيلد من أجل النكات - حتى في الحياة الواقعية، بعيدًا عن الكاميرا، فهو يسعى إلى الفكاهة. في الواقع، كثيراً ما قيل: "إذا لم تكن تحكي نكتة أو تحاول إلقاء نكتة، فلماذا تتحدث؟" إنه لا يريد أن يسمع منك. قال أحد الأشخاص في أحد برامج جيري إن أحد أصدقائه قد مات، فقال جيري: "حسنًا، كفى من الحديث عنه على أي حال". لقد حولها إلى نكتة. في مرة أخرى، قال صديق جيري: "كلما حدثت مأساة في العالم، كان الكوميديون ينشرون النكات في تلك الليلة، لكنهم لم يقولوها لأن

العالم ليس مستعدًا لسماعها بعد." النقطة هي أن الفكاهة موجودة كخيار. خيار.
التذكير هو أننا هنا من أجل الصحوة. من يقول "أنا غارق في الأمر" فهو يحكم على الأمر بهذه الطريقة. منذ آلاف السنين، كان سينيكا يقول، حسنًا، يمكنك الحكم على الأمر على أنه صعب. يمكنك الحكم على الأمر بأنه سهل. يمكنك أيضًا الحكم عليه بأنه مسلي. وعندما تختار السهل أو الممتع، فجأة لن تشعر بالإرهاق بعد الآن. لقد تغيرت تجربة حياتك بأكملها لأنك غيرت تصورك.

الناس يخافون من قوتك

"يبدو أن هناك الكثير من الناس من حولي، الجيران والعائلة، خائفون من قوتي. أتساءل كيف يمكنني البقاء. ماذا يمكننا أن نفعل عندما تكون عائلتك هي أقل الأشخاص دعمًا لنا؟

قال نابليون هيل، الذي أجرى بحثًا على عشرين ألف شخص ناجح على مدى عشرين عامًا تقريبًا، "إن أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يفشلون أو لا يسعون إلى تحقيق أحلامهم هو أنهم يستمعون إلى العائلة والأصدقاء". أحد أسرار نجاحي، وأول شيء أنصح به، هو عدم مشاركة أحلامي مع أي شخص. قد تظن أنه في مستواي وعمري، سأمضي قدمًا وأقول، "مرحبًا، إليك ما سأفعله"، وأخبر أي شخص يستمع. أنا لا أفعل.
لماذا؟ أنا أحمي أحلامي. أنا لا أشارك أحلامي إلا مع الشخص الذي يستطيع مساعدتي في تحقيقها. شخص يستمع إلي، ويقدم لي رأيه، ولا يرفض الفكرة. من لن يفسد فرحتي؟ لكنني لن أطرح أفكاري على أحد أفراد عائلتي، لأنني تعلمت من خلال التجربة أنهم لا يفكرون مثلي؛ فهم ليسوا منفتحين. إنهم في حالة ذهنية من النقص والقيد. ولهذا السبب لن أشاركها. سأتحدث عن الطقس مع هؤلاء الأشخاص، وليس عن أحلامي.
الشيء الثاني الذي أنصح به هو تكوين مجموعة دعم. أنا أؤمن بشدة بمجموعات العقول المدبرة. لقد حققت نجاحًا كبيرًا في العديد من المشاريع التي شاركت فيها. انضم إلى مجموعة العقول المدبرة لأن الدعم من ذوي التفكير المماثل سيكون مكانك الآمن، حيث يمكنك مشاركة حلمك والحصول على الدعم له. (سأناقش مجموعات العقول المدبرة بمزيد من التفصيل في قسم "استخدام العقل الثالث

فيما بعد) ولكن عندما يتعلق الأمر بالعائلة والأصدقاء، تحدث عن أي شيء يريدون التحدث عنه. حافظ على أحلامك محمية وقريبة من قلبك.

هل يمكنني استخدام هذا للفوز باليانصيب؟

هل يمكنني الفوز باليانصيب؟

لقد سألني أشخاص على متن الطائرات عن ذلك عندما علموا بما أكتبه أو عندما تعرفوا علي من فيلم أو برنامج تلفزيوني. لقد أرسل لي بعض الأشخاص رسائل بريد إلكتروني حول هذا الأمر أيضًا. الإجابة المختصرة هي نعم، يمكنك استخدام هذا للفوز باليانصيب. هناك أشخاص فعلوا ذلك بالفعل. هناك مقاطع فيديو على اليوتيوب. أتذكر واحدة على وجه الخصوص حيث شاهدت امرأة فيلمالسر وتخيلت الفوز باليانصيب. لقد اتخذت إجراءً. لقد اشترت التذكرة وفازت. لا أتذكر إن كان 40 ألف دولار أو مليون دولار، لكنه كان مبلغًا كبيرًا. لقد صنعت فيديو وأعطت الفضل لقانون الجذب ولفيلم السر والمعلمين المختلفين فيه.

لذا فإن الإجابة الأولى هي نعم. سيعتمد ذلك على اعتقادك. لأنه بمجرد أن أقول نعم، يقول الكثير من الناس، "أوه، لا أصدق". "لا أستطيع حقًا الفوز باليانصيب." إنهم بالفعل يستبعدون هذا الاحتمال بعقليتهم. إذن المستوى الأعمق هو، لماذا تريد الفوز باليانصيب؟ في أغلب الأحيان، يكونون خائفين. إنهم خائفون من أن يقعوا في ديون ساحقة أبدية. إنهم يخافون من النقص والقيد. إنهم خائفون من الصراع المستمر. لهذا السبب فإن فهم عقليتك أمر مهم للغاية. فكر مرة أخرى عندما تحدثنا عن اختراقات الدماغ وكيف يستجيب الدماغ لطاقة العاطفة: إذا كنت خائفًا، فأنت تركز على الشيء الذي لا تريده - النقص.

في هذه الحالة العقلية، لن تفوز باليانصيب. التركيز على الفوز باليانصيب عندما تخاف من المال، أو عندما تعتقد على الأرجح أن المال مفسد أو شرير، أو أنه لا يوجد ما يكفي للجميع، ولا يمكنك الحصول على المال بأي طريقة أو شكل أو صورة أخرى - فإن الشيء الوحيد الذي تراهن عليه هو تذكرة اليانصيب. كل ذلك هو وصفة للفشل في الحصول على ما تريد.

كل هذا يتعلق بالصحوة. إن الرغبة في الفوز باليانصيب وعدم فهم سبب رغبتك في ذلك تأتي من عقلية محدودة. ليست

قادمة من عقلية العيش بلا بقيود.

معظم من يقرؤون هذا فكروا في وقت أو آخر، "أوه، هل يمكنني الفوز باليانصيب باستخدام هذه المادة على بلا قيود، أو هوبونوبونو، أو قانون الجذب، أو [املأ الفراغ بأي أداة أو تقنية أخرى]؟" ولكن عليك أن تذهب أعمق لفهم سبب رغبتك في ذلك.

ذهبت إلى الكويت ذات مرة. كانت المرأة التي أحضرتني إلى هناك من الدم الملكي، أميرة ثرية للغاية، وأشارت إلى أن كل من يولد في الكويت يصبح ثريًا على الفور بسبب طبيعة البلد والأموال التي يمتلكها بالفعل.

لقد تزوجت هذه الأميرة مرتين. لقد مات كلا الزوجين. كلا الزوجين ترك لها المال. إذن لديك هنا أميرة كويتية بدأت ثرية ثم تضاعفت ثروتها ثلاث مرات إلى ما لا يمكن لأي منا أن يتخيله أو يفهمه. في الواقع، رأيت مجموعة سياراتها، وسمحت لي بقيادة إحدى سياراتها. كلما أرادت سيارة، كان وكيل سيارات في جميع أنحاء البلاد يقود سيارة إليها فقط ليقول لها: "هل تريدين قيادة هذه السيارة؟" فقالت: "لا، لا أحب هذا اللون". وكانوا يقودونها عائدين لإحضار لون آخر. هذه هي المرأة التي يعتقد معظم الناس أنها لا تحتاج للفوز باليانصيب. لقد فازت بالفعل في يانصيب الحياة. يفترض معظم الناس أنها لا تعاني من أي قلق مالي على الإطلاق.

أخذتني جانبًا وقالت: "دكتور جو، أريد أن أوظفك كمدرب". كنت متفاجئاً. سألت، "حسنًا، ما الذي تريد المساعدة فيه؟"

قالت: "المال".

"كيف يمكن أن تحتاجي إلى مساعدة مالية؟"

"أنا دائمًا في خوف من أن يستغلني الناس"، أوضحت. "أخشى دائمًا أن أخطئ في استخدام أموالي، أو أقوم باستثمار سيئ أو عملية شراء سيئة، أو أن أهدرها بطريقة ما، أو أن أبدو حمقا."

لقد كانت عقليتها على الجانب الآخر من المال. لم تكن تخشى عدم امتلاكه، بل كانت تخشى فقدانه. بدلاً من التفكير، "أوه، أنا بحاجة إلى المال لأن لديّ إمكانيات محدودة، لذلك أحتاج إلى الفوز باليانصيب"، كانت تمتلك كل أموال العالم، لكن المال كان لا يزال المشكلة! كل ذلك يعود إلى العقلية.

إمتلك عقلية توقع المعجزات. اتخذ إجراءً بشأن أحلامك وخصص وقتًا كل يوم، بشكل فردي أو مع مجموعة، للتواصل مع الروح، مع المصدر. هذه هي الروحانية العملية. ما أريده منك هو أن تمشي مع شعور باليقظة أثناء تقدمك في الحياة، وتستيقظ على الإلهي بداخلك وفي كل ما حولك.

عندما تتعمق في هذا العمل، تبدأ في إدراك أن العالم كله حي. تبدأ في إدراك أن هناك تزامنات تحدث دائمًا، لكننا لم نكن واعين لها. لقد كنا غافلين عنها. نحن نأخذها كأمر مسلم به لأننا لا نلاحظها حتى.

أريدك أن تفكر أن الحياة في صالحك بالفعل، وأنك بالفعل في حالة تدفق. أن كل ما يحدث لك هو من أجل خيرك، من أجل يقظتك، من أجل روحانيتك.

OceanofPDF.com

الخطوات التالية:

لقد وضعنا الأساس لحياة خالية من أي قيود. لقد خلقنا زخمًا. لقد بدأنا العجلة الدوارة. ماذا يمكنك أن تفعل للمضي قدمًا؟

حسنًا، تخبرنا الركيزة الأولى أنه يتعين علينا أن نستيقظ باستمرار على قيودنا. هذا هو المكان الذي نعمل فيه على العقلية.

الركيزة الثانية تخبرنا أنه يجب علينا اتخاذ إجراءات ملهمة بشكل مستمر.

وهذا هو المكان الذي نركز فيه على الحركة.

والركيزة الثالثة تقدم لنا الاتصال مع الإلهي الذي تتطلبه حياة خالية من القيود. وهنا نكتشف التصوف.

هذه الركائز الثلاث سوف تساعدك في جميع جوانب حياتك. ولكن.

ولكن الحياة تحدث. الموت. المرض. أحداث العالم. أو حتى مجرد وسائل التواصل الاجتماعي. يتم جذب انتباهنا إلى كل مكان. وبينما نبدأ رحلة التحول هذه باستخدام ركائز الحياة الثلاثة التي لا حدود لها، فإن الإحباطات وخيبات الأمل قد تظهر أيضًا. ماذا ستفعل عندما تواجه خيبة الأمل أو النكسات الواضحة؟ في بعض الأحيان نحتاج إلى رفيق على طريق الحياة.

لهذا السبب، حتى مع كل ما فعلته في مسيرتي المهنية، أقرأ باستمرار كتب المساعدة الذاتية، والفلسفة، والميتافيزيقيا، وعلم النفس، وما زلت أستعين بالمدربين والمرشدين حسب الحاجة. ما السبب؟ إن القيام بأي شيء بمفردي أمر ممكن وقابل للتنفيذ تمامًا، لكنه بطيء جدًا بشكل عام. إنه ليس حكيما أو سريعا. نحن بحاجة إلى التحسين والنمو والتوسع باستمرار. الحياة تدور حول الصحوة، وهذا ما نحن هنا من أجله.

كيف يمكنك العمل باستمرار على الركائز الثلاث؟

للعمل على تحسين عقليتك، ابدأ بالانتباه إلى ما هي معتقداتك. ماذا يقول الصوت في رأسك؟ ردده، دوّنه، كن مراقبًا له، لأنك ستدرك أنك لست ذلك الصوت، وأن بعض ما تقوله لنفسك لا يساعدك على الاستيقاظ. فهو يساعدك على البقاء مغلقًا.

بعد ذلك، أدرك ما تريده - نيتك - واتخذ إجراءات ملهمة ومستمرة، وقم دائمًا بتحسين النتائج حتى تفهم أنه لا يوجد فشل. كل هذا ردود فعل. لقد تحدثنا عن بعض الطرق للقيام بذلك في الفصل الخاص بالركيزة الثانية.

وللتصوف، مارس التأمل. مارس الامتنان. تدرب على الجلوس والبحث عن الهدوء وراء أفكارك، عن "السماء" وراء تفكيرك، عن السلام وراء الانشغال. لقد اعتبرت دائمًا أن أعظم وأقوى أنواع التأمل هو التأمل الذي تندمج فيه ممارستك مع "الشاهد" وراء أفكارك وعواطفك وجسدك. كلما تمكنت من التعرف على "أنا منك"، كلما دخلت إلى عالم التصوف.

استخدم العقل الثالث

إن الطريقة القوية للحصول على نتائج سريعة هي العمل ضمن مجموعة. أحد أعظم الاكتشافات التي توصل إليها نابليون هيل وكتب عنها في كتاب "فكر تصبح غنيًا" و"قانون النجاح" وبعض كتبه الأخرى هي قوة العقل المدبر. هذا هو الوقت الذي يدعم فيه مجموعة من الأشخاص بعضهم البعض من خلال التواصل والمحادثات التحفيزية والتشجيع، ولكن على المستوى الأعمق فإنهم يخلقون ما أطلق عليه نابليون هيل "العقل الثالث".

العقل الثالث هو تقريبا الانترنت الباطني. إنه مثل مجموعة أقمار صناعية مغلقة، متصلة على هذا المستوى غير المرئي والصوفي بالإضافة إلى المستوى المادي. بالطبع، في هذه الأيام، يمكن لمجموعة من العقول المدبرة أن تجتمع افتراضيًا.

لذا، قم بأداء واجباتك المنزلية بانتظام بمفردك، ولكن قم أيضًا بأداء واجباتك المنزلية مع مجموعة، لأن المجموعة ستمنحك المزيد من الطاقة.

مزيد من التشجيع، ومزيد من المساءلة. ستكون النتائج أسرع وأعمق. إن الصحوة سوف تأتي أسرع. بالنسبة لي، تجربة المجموعة هي الخيار الأفضل.

OceanofPDF.com

مكافأة

معتقداتك حول المال

نظرًا لأن العديد من الأشخاص منشغلون بالبقاء على قيد الحياة وما زالوا يؤمنون بالنقص والقيد، فقد شعرت أنه من المهم إضافة هذا القسم الإضافي. الأمر لا يتعلق بالمال، بل يتعلق بمعتقداتك تجاه المال. إن الأمر يتعلق بعقليتك المالية. أتمنى أن تضيف هذه المكافأة إلى صحوتك.

أن أشارك معك شيئًا يعتبر أعظم سر لكسب المال في التاريخ. الآن، هذا ليس مبالغة، هذه هي الحقيقة. لقد كان هذا هو سر عمالقة وأباطرة التاريخ، أغنى أغنياء العصر الحديث، سواء كنت تفكر في بيل غيتس أو جيف بيزوس أو أي شخص آخر. لقد مارس جميعهم وأكثر هذا السر الأعظم لكسب المال. هذا ما أريد أن أشاركه معك.

لا يتعلق الأمر بالخدمات المصرفية أو المالية أو العقارات أو الاستثمار. وهذه في الواقع تقنية روحية، ونفسية، وميتافيزيقية، وعملية. لقد تعلمت هذه التقنية منذ عدة عقود. لقد كنت بلا مأوى وفقيرًا لمدة عشر سنوات، وسمعت أن هناك سرًا لجذب الثروة، لكنني لم أصدق ذلك. ربما مثلك، كنت ناقدًا. لقد كنت متشككا. كنت غاضبًا. لقد كنت ضحية. لقد ألقيت اللوم على الجميع، ولم أتحمل المسؤولية. ومع ذلك، كنت أحاول أن أتعلم، كنت أحاول أن أصنع الفارق.

أردت أن أصبح كاتبًا. والآن أنا مؤلف. لقد كتبت ثمانين كتابًا، بما في ذلك الكتب الشائعة مثل *The Attractor Factor*و *Zero Limits*و *At Zero*و *Life's Missing Instruction Manual*و *Hypnotic Writing*و *There's a Customer Born Every Minute*و *The Fifth Phrase*. كما ذكرت، كنت أيضا في فيلم السر. لقد كنت في العديد من

الأفلام الأخرى منذ ذلك الحين. علاوة على ذلك، قمت بإنشاء حوالي مائتي برنامج عبر الإنترنت. لقد كنت غزير الإنتاج، ومنتجًا، ومزدهرًا.

ولكن عندما لم أعرف السر الذي سأكشفه لك، كانت الحياة قاسية. الحياة كانت صراعا. أعرف كيف يكون الأمر عندما تمر في ليلة الروح المظلمة، ليلة يمكن أن تستمر لأيام، أسابيع، أشهر، سنوات، وفي حالتي، عقود. أنا أعلم ما يعنيه النضال وعدم اليقين بشأن المستقبل. أعرف ما هو شعور الذعر، وكيف يكون الألم العاطفي الذي أشعر به لدرجة أنني أرغب في الاستسلام. إذا كنت قريبًا من هذه الأنواع من التجارب وإذا كنت تكافح الآن، فلدي أخبار جيدة، لأن أعظم سر لكسب المال في التاريخ سيعمل لصالحك أيضًا.

عن ماذا أتحدث؟ ماذا يعني كل هذا؟ حسنًا، هذا هو خلاصة الأمر. أعظم سر لكسب المال في التاريخ، وأعظم سر لجذب المال في التاريخ، له علاقة بشيء واحد. شيء واحد عليك أن تفعله بطريقة معينة؛ شيء واحد عندما تفعله، وتتوقع عوائد من القيام به، فإنه سينجح دائمًا. شيء واحد استخدمه أغنى الناس في التاريخ لإحداث فرق وجذب المزيد من المال. شيء واحد، بغض النظر عن ظروف الشخص، وبغض النظر عن منصبه، وبغض النظر عما يكافح معه، فإنه يعمل دائمًا.

ما هو؟ كيف تفعل ذلك؟ كيف تحصل على عقلية النجاح؟ أعظم سر لكسب المال في التاريخ هو العطاء والعطاء والعطاء.

كل ما تريد المزيد منه، أعطه. الآن، نحن نتحدث عن المال هنا، لذا انتظر؛ استمع إلي. لا تتخذ أحكامًا متسرعة وتتوصل إلى استنتاجات شاملة عندما لا تستمع إلي.

العطاء هو أعظم سر لجذب المال في التاريخ. ربما سمعت عن العشور، أو سمعت وزراء أو أشخاص آخرين في الكنيسة يتحدثون عن العطاء. وهذا أحد أشكال العطاء. ربما سمعت عن أشكال أخرى من العطاء، مثل أموال البذور. أموال البذور هي حيث تقدم المال كوسيلة لزراعة المال لمساعدته على النمو إلى محاصيل تعود إليك.

أنا هنا أتحدث عن شكل معين من أشكال العطاء. كيف تعطي وأين تعطي وكيف تحصل على المقابل؟ أنت تعطي أينما تلقيت الغذاء الروحي والإلهام. الآن، قد يكون هذا سائق أوبر، أو نادل مطعم، أو الأشخاص الذين قادوا الطائرة في رحلتك الأخيرة. يمكن أن يكون أي شخص، في أي مؤسسة، أي منظمة في أي مجال من مجالات الحياة. كما أشرت، فإن معظم الناس يفكرون في العطاء من خلال الكنيسة، وهي أحد الأماكن التي يمكن فيها العطاء. إذا كنت قد تلقيت مؤخرًا غذاءً روحيًا

من هناك، فهذا هو المكان الذي يجب أن تتبرع فيه. ولكنني أطلب منك أن تفكر في أماكن أخرى تتلقى فيها الغذاء الروحي. من أين تستمد الإلهام؟ أين تشعر بدفعة من التحفيز؟ أين تشعر بتحسن تجاه نفسك وتجاه الحياة؟ من أو ما الذي يساعدك على الوصول إلى هذا المكان؟ هذا هو المكان الذي تريد أن تعطي فيه.

أتذكر أنني كنت في غرفة فندق في شيكاغو، وجاء السباك لإصلاح الحمام. لقد كان أسعد سباك، وقد أحببت اهتزازاته العالية لدرجة أنني أردت أن أعطيه إياها، وقد فعلت، الأمر الذي صدمه. لقد أعطيت للنادلين والنادلات الذين جعلوني أشعر وكأنني ملك أو قالوا شيئًا ألهمني أو فتح قلبي. لا يهم من أو ما هو المكان أو الشخص.

الآن كم تعطي؟ أعطِ لمن يغذيك روحياً ما لا يقل عن 10 في المائة من دخلك من الأعلى، وليس بعد الضرائب. تريد أن تفكر بشكل مزدهر، وأن تكون مزدهرًا، وأن تجتذب الرخاء، لذا ابدأ بالتصرف بشكل مزدهر. يمكنك تقديمه بشكل مجهول أو السماح لهم برؤية ذلك.

مهما كانت الطريقة التي تقدم بها، فلا تنتظر المقابل من ذلك الشخص، أو المكان، أو الشيء. إذا كنت قد تبرعت بـ 10% من دخلك لأي شخص كان - متحدث، أو سائق سيارة أجرة، أو بائع متجر كان مرحًا ومبتسمًا وجعلك تشعر بالارتياح والإلهام - إذا تبرعت بأموالك هناك، فلا تتوقعها من نفس المصدر. في بعض الأحيان قد يحدث ذلك، وفي بعض الأحيان سيحدث - المعجزات تحدث طوال الوقت - ولكن لا تتوقع ذلك. توقع المقابل، ولكن اسمح للكون أن يفاجئك. أعط بحرية، أعط بصراحة، ولكن أعط دون توقع أي مقابل.

سيأتي رد عطائك من الكون، من الفضاء، من العالم، من الله، من الإلهي، من الشيء العظيم. كل شخص لديه كلمة لوصف دوامة الطاقة هذه. قال ديباك تشوبرا إنه مجال كل الإحتمالات. أطلق عليها نابليون هيل اسم الذكاء اللانهائي. أسميها أحيانًا بالإلهية. في ألبومي الموسيقي الأخير، أسميته " الشيء العظيم". إن الشيء العظيم سوف يرتب لك أن تتلقى عشرة أضعاف (العدد المذكور في جميع الأدبيات الكتابية والروحية) أو حتى أكثر مما أعطيته، على الأرجح بطريقة غير متوقعة ومفاجئة، بطريقة ستحتفل بها بفرح عندما يحدث ذلك. ولكن مرة أخرى، لا تتوقع أن يعود لك من المكان الذي أعطيته له.

يقول الناس في كثير من الأحيان: "لقد جربتها من قبل، لكنها لم تنجح"، فأسألهم: "ما معتقداتك بشأن المال وبشأن هذا النوع من التسويق الكارمي للعطاء؟" في كثير من الأحيان، سأكتشف أنهم لا يحبون حقًا

المال؛ إنهم يعتقدون حقًا أن المال هو أصل كل الشرور. حسنًا، المال ليس هو أصل كل الشرور. إن نقص المال هو أصل كل الشرور. المال ليس إلا وسيلة للتبادل. إنها مجرد طاقة، هذا كل شيء. لقد اتفقنا على استخدام هذا الشيء الذي نسميه المال بدلاً من نظام المقايضة القديم. بدلاً من أن أعطيك عنزة وتعطيني سترة جديدة، نحن نحدد أسعار الأشياء ونتبادل المال مقابل السلع والخدمات. عندما تتصالح مع المال، يمكنك السماح للمال بالدخول.

الآن، في الأيام الأولى، عندما جربت هذا التسويق الكارمي لأول مرة، لاحظت أنه لم يعود على الفور، أو أنه عاد بعد قليل. كان علي أن أسأل نفسي، "ما الذي أؤمن به بشأن المال؟ ما الذي أؤمن به بشأن استحقاقي للأشياء الجيدة؟ لقد كان علي أن أقوم بنوع من التدريب الذاتي. ومنذ ذلك الحين، وجدت أن وجود مدرب هو السبيل لتحقيق الإنجازات وتسريع النتائج التي تريدها. ولكن حتى تقوم بتعيين مدرب، عليك أن تقوم بالعمل الداخلي بنفسك. تنظر في المرآة وتسأل نفسك: "ما هي معتقداتي بشأن المال؟" أنت تستكشف عقليتك (الركيزة الأولى، تذكر).

معظم الناس لا يحبون المال حقًا. يعتقد معظم الناس أن المال أمر سيء أو أنه ليس روحانيًا. يجب عليك أن تنظر إلى هذا الأمر مرة أخرى، لأن المال بريء. هذا مثل التقاط قلم والقول أن القلم سيء. حسنًا، يمكنك استخدام القلم لطعن شخص ما، أو يمكنك استخدام القلم لكتابة الرواية الأمريكية العظيمة. إنه ليس القلم، بل الشخص الذي يستخدمه. ليس المال هو المهم، بل الشخص الذي يستخدم المال. اصنع السلام مع المال والاستحقاق، وسوف تسمح له بالعودة إليك.

لماذا يعمل هذا المبدأ فعليا؟ لأن المال يحتاج إلى التداول. ما يفعله معظم الناس - وأنا أفهم ذلك، لأنني فعلت ذلك لفترة طويلة عندما كنت أعاني - هو التمسك بالمال. نحن نضغط عليه، نضعه في جيوبنا، نضعه في فراشنا، نضعه في البنك، أو ننفقه، نتخلص منه. نحن في الواقع لا نحترمه، ولا نقدره في الواقع.

أحد اقتباساتي المفضلة هي اقتباسات أرنولد باتنت، الذي قال: "الغرض الوحيد من المال هو التعبير عن التقدير". عندما تدمج هذا الاقتباس وحده، وهذا الاقتباس وحده، يمكنك الحصول على المال، لأنك ستقدر المال. إن الغرض الوحيد من المال هو التعبير عن التقدير. هذا يعني أنه عندما تكتب فاتورة الهاتف، ألا تقدر وجود الهاتف؟ عندما تستخدم بطاقة البنك لشراء البقالة، ألا تستمتع بالحصول على البقالة؟ عندما ترسل شيكًا أو تحويلًا لسداد أقساط سيارة أو منزل، ألا تُقدّر؟

هل لديك سيارة أو منزل؟ بدلاً من الشكوى من حاجتك للمال، قدّر ما يمنحك إياه المال.

عندما تفعل كل هذا في عقلك، فإنك تبدأ في تحقيق السلام مع المال. عندما تعطي 10% من أموالك إلى حيث تتلقى الغذاء الروحي، فإنك تدخل مجال التداول. تذهب الأموال إلى هذا التداول، وتسافر حول العالم، وتكتسب السرعة والمزيد من المال، ثم تعود إليك.

الآن، لا أطلب منك أن تأخذ هذا مني بالإيمان. اذهب وجربها. ضع إصبع قدمك في الماء. ابدأ بالعطاء. فقط انتبه إلى ما تشعر به. إذا كنت تشعر بالسعادة حقًا، إذا ذهبت إلى متجر وكنت تنوي شراء شيء ما ولم يهتم الشخص هناك إذا اشتريت أم لا - لقد كانوا سعداء فقط وجعلوك تشعر بالسعادة - فهذا هو المكان الذي تريد أن تعطيه المال. هذا هو المكان الذي تريد فيه الاعتراف بالتغذية الروحية والملهمة التي حصلت عليها.

بمجرد أن تفعل ذلك ، توقع العائد، ولكن ليس من هذا الشخص. توقع العائد من الكون، من الشيء العظيم، من الكون، من عقلك الباطن، أيا كان ما تريد تسميته - أيا كان ما يساعدك على فهم أن هذه الصيغة وهذا النظام يعملان بالفعل.

إنه يناسب الجميع. في الواقع، منذ فترة، قمت بتصوير فيديو ونشرته على وسائل التواصل الاجتماعي. بدأ الأمر بقولي: "أستطيع التنبؤ بما إذا كنت ستصبح غنيًا أم لا". فقلت: "يمكنني التنبؤ بذلك من خلال طرح سؤال واحد، وهذا السؤال هو: هل ستعطي؟" هل أنت تعطي بحرية، بسخاء، على أساس منتظم ومستمر؟ إذا كنت كذلك، فمن المحتمل أنك ثري بالفعل. إذا بدأت للتو، فسوف تصبح ثريًا. فقط كن منفتحًا، واحتفظ بقلبك مفتوحًا، وتصالح مع المال، واعلم أنك تستحق الأشياء الجيدة، بما في ذلك الثروة والإمكانات العظيمة والاحتمالات التي تأتي من كونك وصيًا على ثروة عظيمة، وستأتي إليك.

هذا هو أعظم سر لكسب المال في التاريخ.

OceanofPDF.com

نصوص فيديو التنوير

من بين أكثر السمات شيوعًا للحدث عبر الإنترنت الذي أقمته والذي أدى إلى ولادة هذا الكتاب ما أسميته "التنوير". كانت هذه جلسات فتح أعين الناس لمساعدة الناس على إدراك حدودهم ثم تجاوزها. أنا أشارك النصوص هنا لمساعدتك على فهم العيش بدون قيود بشكل أكبر. ضع في اعتبارك أن هذه الجلسات صُممت ليتمكن الأشخاص من متابعتها عبر الإنترنت، وليس قراءتها. أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها هو تسجيل هذه الجلسات بصوتك الخاص، ثم تشغيلها مرة أخرى. يتوفر التنوير والمكافآت كفيديو عبر الإنترنت على https://www.drjoevitalezerolimits.com/3pillars-cb.

المحتويات

1. التنوير - اصنع واقعك

مرحبًا بكم في تجربة تنوير حدود الصفر. في هذا الدرس، سنقوم بإنشاء واقعك بوعي. وللبدء، عليك أن تفكر فيما تريد أن تحصل عليه، أو تفعله، أو تكونه، وما الذي ترحب به في حياتك. الآن، كلما شاهدت أو استمعت إلى هذا التنوير، يمكنك دائمًا تغيير رغبتك ونيتك كما تراه مناسبًا. في الوقت الحالي، اختر شيئًا، أي شيء - كبيرًا كان أم صغيرًا، معقولًا أم مبالغًا فيه - فالأمر متروك لك تمامًا. عندما تعيش من بلا قيود، كل شيء ممكن، لأنه لا توجد قيود عليك.

لذلك، ما الذي ترغب في الحصول عليه، أو القيام به، أو أن تكونه؟ مهما كان ما يخطر ببالك فهو أمر طبيعي تمامًا؛ يمكنك تدوين ملاحظة ذهنية ثم تركها كما هي. ومن ناحية أخرى، يجب علينا أيضًا التركيز على استرخائك والحصول على قسط كافٍ من الراحة. كما كان الحال دائمًا مع هذه تنوير حدود الصفر، عليك التأكد من أنك في مكان لن تتم مقاطعتك فيه. لا ينبغي لك أن تشتت انتباهك، ولا أن يتحول انتباهك.

لا يوجد وقت آخر غير الآن للاسترخاء؛ إنه وقتك للشفاء، ووقتك للوضوح، ولخلق واقعك الخاص بالطريقة التي تريدها. لذا، استرخِ أينما كنت جالسًا أو مستلقيًا. اسمح للهيكل أن يدعمك، حيث لا يتعين عليك فعل أي شيء. سوف يحملك، يمكنك أن تتركه. يمكنك أيضًا الاسترخاء بشكل أعمق الآن أو في أي وقت تريده. بشكل أعمق، استرخاء، مما يسمح لجسمك بالاسترخاء. لا يوجد شيء لتفعله ولا مكان تذهب إليه؛ يمكنك متابعة تنفسك ببطء وبشكل متساوٍ، وركوب أنفاسك بوعيك، والذهاب داخل جسدك. عندما تزفر، يمكنك ركوب الزفير بوعيك، وعند الدخول والخروج، يمكنك تركه. أنت تسترخي. أنت في سلام.

ربما يدور في ذهنك الكثير من الأشياء، أو ربما يكون هناك فقط صوتي. كما تعلمون، العالم معجزة، وأنتم جزء من العالم. عندما تعيش بلا قيود، كل شيء ممكن، وذلك ببساطة لأنه لا توجد حدود. عندما تأتي من الصفر، من المكان الداخلي، لا توجد قيود، لا توجد قواعد، لا توجد اعتراضات، لا توجد حدود. كل ما تريد، يمكنك الحصول عليه. لذا، بينما تسترخي وبينما أنت

تتنفس بعمق للداخل والخارج، لديك فهم أن ما تتخيله وما تشعر به، سوف تميل إلى خلقه.

فكر في نيتك، تلك التي توصلت إليها عندما بدأنا. ما هو الشيء الذي ترغب في الحصول عليه أو القيام به أو أن تكونه؟ والآن تخيل أن هذه النوايا تحققت في وقت سابق من اليوم. دع الابتسامة ترتسم على وجهك، وليدخل شعور بالدهشة إلى كيانك بأكمله عندما تدرك أن نيتك قد تحققت.
-بشكل سحري، وبشكل غير متوقع، لكنه أصبح حقيقة. ما هو شعورك عندما تكون نيتك قد تم إنشاؤها بالفعل؟ تخيل أنك تعيش حياة هذا الشخص بهذه النية. النية ليست بعيدة عن المستقبل. لقد تحققت بالفعل. أشعر أنها حقيقية. أشعر بها الآن.

نظرًا لأن نيتك قد تجلت في وقت سابق، فأنت متحمس جدًا لدرجة أنك مضطر إلى إخبار شخص ما. من تتصل به؟ تخيل أنك تتحدث عبر الهاتف مع هذا الشخص وتخبره بحماس كيف جسدت واقعك الخاص. أو، لمن تكتب؟ تخيل أنك ترسل رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا أو خطابًا تصف فيه الإنجاز، وجاذبية هذه الرغبة التي خلقتها. تخيل أنك تكتب في مذكراتك أو يومياتك، أو توثق بطريقة ما التجربة المذهلة المتمثلة في خلق هذا الواقع. لقد تحقق الأمر. ما هو شعورك الآن بعد أن تتحقق نيتك؟

اشعر بها - اسمح لمشاعر السعادة والنشوة والسكينة والفخر أن تتضخم في جسدك وحوله. أشعر بكل شيء الآن. استمتع بتجربة خلق نيتك بطريقة أو بأخرى. الشعور رائع. الآن اسمح لكل مشاعرك أن تتجول بعيدًا عنك، وتطفو في الكون بطريقة تجعل رغبتك وكل مشاعرك، وكل الصور، تطفو إلى الصفر. استشعر أو حتى تظاهر بأن رغبتك التي تحققت قد وصلت إلى الصفر، وعند الصفر، يمكن أن تصبح حقيقة في عالمك ثلاثي الأبعاد.

يثبت هذا الحد الصفري للتنوير أن كل شيء ممكن. المعجزات حقيقية. أنت واحد مع الصفر وتستحق كل الأشياء الجيدة، بما في ذلك نواياك. الآن، أعد انتباهك إلى الغرفة التي أنت فيها، عد إلى جسدك، عد إلى هذه اللحظة الحالية. مرحباً بك في النوم إذا أردت؛ مرحباً بك في الاستيقاظ منتعشاً، سعيداً، مسترخياً، واثقاً، وأنت تعلم أنك خلقت واقعك الخاص.

2. التنوير - عوائق أمام المزيد من الأعمال

الآن، في هذا التنوير ذا الحدود الصفرية، سنقوم بإزالة جميع العوائق التي تحول دون حصولنا على المزيد من الأعمال. كما تعلمون، الأعمال جيدة. إن العمل هو امتداد لدعوتك في الحياة، ورسالتك في الحياة، وهدف روحك. إن تحقيق السلام مع العمل، وتحقيق السلام مع المال، وتحقيق السلام مع النجاح، كل ذلك يمكّنك من الحصول على المزيد، والقيام بالمزيد، وأن تكون أكثر. يمكنك أنت وشركتك إحداث فرق في العالم حيث تشتد الحاجة إلى ذلك.

لذلك، بالنسبة لهذا التنوير ذو حدود الصفر، كما هو الحال عادة، استرخِ. تأكد من عدم مقاطعتك: لن يكون هناك أي تشتيت أو إزعاج. هذه الدقائق القليلة التي نقضيها معًا ثمينة ولا تقدر بثمن. هذا هو وقتك، وقتك للتوضيح، للتطهير، للشفاء، لفتح نفسك أمام ازدهار الأعمال. كلما حصلت على المزيد من خلال عملك، كلما زاد عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم، وكلما زاد عدد الأشخاص الذين تؤثر عليهم، كلما ازدهرت أنت وعائلتك وأصدقاؤك ومجتمعك.

عندما تسترخي، يجب عليك الانتباه إلى تنفسك. يمكنك حتى إبطائه إذا أردت. التنفس ببطء للداخل والزفير ببطء، ببطء للداخل والزفير ببطء. يمكنك أيضًا أن تتخيل أن أنفاسك هي لون، لون يخطر ببالك، وتصور أنك تتنفس هذا اللون، وتملأ جسدك بالكامل به، وعندما تتنفسه، تخيل أن هذا اللون يغسلك، وينظفك، ويشفيك، ويحميك. تنفس هذا اللون، واتركه يتغلغل داخلك بالكامل، ويلون الجزء الداخلي من جسمك بالكامل. عندما تطلقه، دع اللون يحيط بك، مما يخلق هالة من ازدهار الأعمال.

يمكنك أيضًا أن تتنفس لونًا آخر إذا أردت، أي لون يخطر ببالك، مع العلم أن هذه الألوان تأتي من اتصالك بالصفر. ثق بها. يمكنك إخراج اللون واستنشاقه مرة أخرى. من الجيد أن تسترخي عن الأمر وتسترخي. الآن تخيل لونًا آخر تتنفسه. أي لون يخطر على بالك فهو جيد. كلها جيدة. إنها جميعا تشفي. إنها جميعًا تنظف وتطهر.

استنشق هذا اللون وأخرجه. هذا الإيقاع السهل والطبيعي يريحك ويمنحك الراحة. تأكد من ترك الألوان تختفي أثناء استرخائك، ومواصلة تنفسك اللطيف، وتخيل عملك. اسمح لأي رؤية

تأتي إلى ذهنك؛ يمكن أن تكون أنت، أو اسم عملك، أو شعارك، أو موقعك الإلكتروني، أو منتجاتك أو خدماتك. كل ما يخطر على بالك فهو جيد، اسمح له بذلك.

عندما تجلس مع هذه الصورة الخاصة بعملك، انظر إليها محاطة بالضوء الأبيض. الضوء الأبيض الذي يدل على الحماية والأمان والرخاء والثراء. الضوء الأبيض الذي ينظفك وينظف عملك للسماح بالمزيد. يمكنك أن تتخيل استنشاق الضوء الأبيض إذا أردت، ويمكنك أيضًا أن تتخيل زفير الضوء الأبيض إذا أردت. هذا الضوء الأبيض الموجه إلى عملك يجعله يتألق. هناك توهج في الصورة التي تراها، وربما توهج تشعر به.

يمكنك أن تتخيل أن عملك ينمو ويزدهر، بسهولة، وبشكل طبيعي، وعضوي. ربما لا تعرف كيف، لكن يمكنك أن تشعر أنه يحدث، وأنه يحدث من أجل الصالح العام لجميع المعنيين. بينما تسترخي وتتخلى عن كل شيء، اسمح لهذا الضوء الأبيض أن يشفيك في علاقتك بعملك. يمكنك أيضًا أن تتخيل أن الضوء الأبيض يتمدد ليلمس أشخاصًا آخرين في العالم، عملائك، زبائنك، وعملائك المحتملين. هذا الضوء الأبيض يمتد منك ومن عملك ويمتد بأشعة الضوء إلى جميع أنحاء الكوكب، ويلمس الناس في الأماكن التي تثير اهتمامهم بخدماتك.

انظر إلى هذا الضوء الأبيض الممتد منك ومن عملك والذي يملأ الكوكب نفسه. كوكب الأرض لديه توهج من الضوء الأبيض، وهالة من الرخاء، وكل هذا ينبع منك ومن عملك. كل شيء يبدأ عند نقطة الصفر المركزية. الصفر هو جوهرك، وعند الصفر، كل شيء ممكن. لذلك، من الصفر بداخلك، ينبعث الضوء الأبيض، ويكبر، ويتوسع، ويغطي الكوكب بأكمله، ويؤثر على ملايين البشر. ثروتك، ازدهارك، نجاحك في العمل، كل هذا يأتي من الآخرين. هالتك واهتزازك يتزايدان بشكل طبيعي وسهل ويصلان إلى المزيد من الأشخاص حول العالم.

في كل مرة تقوم فيها بتنوير حدود الصفر هذه، يمتد مدى وصولك إلى أبعد من ذلك، وأعمق من ذلك، وأكثر ديمومة. أنت تعلم أن عملك هو قوة روحية من أجل الخير. أنت تستحق النجاح. عملك يستحق النجاح. الآن، اسمح لتلك الاهتزازات والصور أن تختفي. دعها تذهب من وعيك. دعها تعود إلى نقطة الصفر حيث سيتم زرعها كبذور وتنمو إلى شجرة ازدهار تجارية هائلة. ستعود إلى بيئتك في الوقت الفعلي، وتشعر بالسعادة والصحة والتجدد،

وحتى أكثر ازدهارًا. إذا كنت ترغب في الذهاب إلى النوم، يمكنك ذلك، أو يمكنك البقاء مستيقظًا، وعيناك مشرقتان، وتتوقع المعجزات.

3. التنوير - صحتك

كما تعلمون، في الصفر، كل شيء ممكن. العيش بلا قيود يعني العيش حيث لا توجد حدود وكل شيء ممكن. لا توجد قيود، ولا حدود، ولا مستحيلات، وهذا ينطبق على كل شيء، بما في ذلك صحتك.

لذلك، دعونا نبدأ بفعل شيء صحي للغاية: الاسترخاء. لقد أثبتت العديد من الدراسات أن مجرد الاسترخاء يؤدي إلى الشفاء وحتى الشفاء من العديد من المشاكل الصحية. حسنًا، فلنبدأ من هنا. استرخ. عادةً، بمجرد قول كلمة "استرخاء"، فإن ذلك يساعدك على الاسترخاء، وفي بعض الأحيان فإن متابعة تنفسك، ووضع وعيك على أنفاسك، ومراقبته أثناء دخوله إلى جسمك وخروجه من جسمك يمكن أن يساعدك على الدخول في اللحظة، ويمكن أن يساعدك أيضًا على الدخول في الوقت الحاضر.

هذه اللحظة هي المعجزة. في هذه اللحظة كل شيء على ما يرام. إن عقلنا هو الذي يجعلنا نفكر بطريقة مختلفة. إن أحكامنا على الصواب أو الخطأ، الخير والشر، هي التي تسبب لنا الصراع، والتي تسبب لنا التعاسة وظروفنا غير الصحية. أثناء تنفسك، اسمح للتنفس أن يأخذك إلى هذه اللحظة. اشعر بجسدك، حرك أصابع قدميك، حرك أصابعك، رج يديك، تحرك قليلاً، للعثور على ذلك المكان المريح حيث يسترخي جسدك.

من المفيد أن تعلم أنه خلال الدقائق القليلة القادمة لن تتم مقاطعتك أو إزعاجك. أنت في بيئة آمنة، حيث أنا وأنت فقط، وأنا أتحدث إلى أعمق جوانبك، وأتجاوز الوعي، وأعمق من اللاوعي، وأبعد من اللاوعي، وصولاً إلى نقطة الصفر. المعجزات تحدث عند الصفر. هذه اللحظة معجزة. حياتك، تنفسك، وعيك، كلها هدية.

أثناء تنفسك واسترخائك، ركز على ما تقدره في جسدك. ما هي الأمور التي تشعر حيالها بالامتنان؟ قد يكون قلبك يضخ الدم، أو قد تكون رئتيك تتنفسان، أو قد يكون دمك يسافر عبر جسدك. ربما تكون عضلاتك هي التي تحملك، ولكنها تسترخي معك. ربما تكون عظامك هي التي تحملك وتدعمك. قد يكون

الدماغ وكل ما يفعله لمساعدتك على العمل والبقاء على قيد الحياة. ربما تكون عينيك. ربما يكون سمعك هو الذي يمكّنك من متابعة صوتي والاسترخاء أكثر.

من التنفس إلى العيش، والنوم، والأكل، والهضم، وغير ذلك الكثير، ما الذي تشعر بالامتنان له؟ عندما تفكر في جسدك، ما هو الشيء الذي يعمل والذي تحبه كثيرًا؟ ركز للحظة على الشيء أو الأشياء التي تحبها في جسدك والتي تعمل. كل ما تركز عليه يتوسع. إذا كنت تشعر بالرضا والامتنان تجاه جانب واحد من جسدك، فسوف تدرك أن هذا الشعور بالامتنان يمكن أن يمتد إلى مناطق أخرى ويوقظها للشفاء والعلاج والعودة إلى الكمال مرة أخرى.

بينما تتنفس وتسترخي، تخيل أن فراشة تطير إلى وعيك. تظاهر أنها حولك، ترفرف، جميلة. يبدو الأمر غامضًا، وقد يكون مميزًا للغاية بطريقة ما. ولكن بينما تسترخي، فإن هذه الفراشة الجميلة والغامضة والملونة تلعب مع جسدك، وأينما يبدو أنها تلمس جسدك، يحدث الشفاء. هناك تنوير. هناك القليل من الطاقة الناعمة التي تنتقل من الفراشة إليك.

حتى لو كانت الفراشة تطير حولك فقط، يبدو أن هناك صحوة للوعي الشافي، ويبدو أن أشرعتك ترقص وتصبح حية. يبدأ جسدك بالتجدد، وكل جوانب جسدك التي تحبها تتكثف وتصبح جميلة، والأجزاء التي تريد شفاءها تبدأ بالاستيقاظ للشفاء. تدور هذه الفراشة الجميلة حولك عدة دوائر، وكأنها هنا من أجلك فقط، ثم تطير بعيدًا؛ أنت الآن تتركها، وتسترخي بينما تدخل في شفائك الطبيعي الآن.

عندما تتنفس وتسترخي وتشعر بجسدك، وتتمتع بصحة جيدة، فإنك تقدر جسدك. أنت ممتن لجسدك، لأنه يمكّنك من الاستمتاع بتجربة الحياة. مع تحسن حالة جسدك وعقلك، ستستمتع بحياتك أكثر فأكثر. كلما كنت أكثر امتنانًا لما يعمل في جسدك، كلما بدأ جسدك يعمل بشكل كامل، وكل الجوانب تستيقظ مع التنوير بأن كل شيء ممكن مع الإيمان، مع العودة إلى الصفر.

صفر، موطن بلا قيود. الحياة بلا قيود هي الصحة بلا حدود. الصحة والعافية ملك لك بلا حدود. الآن، بينما تسترخي وتركز على تنفسك وتسمع صوتي، يمكنك إعادة وعيك إلى الغرفة التي أنت فيها، لتقديم الواقع، وإذا كنت تريد الذهاب إلى النوم، يمكنك القيام بذلك، والانجراف إلى نوم عميق ومريح وشفائي. ربما،

تريد أن تظل مستيقظًا، مع العلم أنك تشعر بتحسن، وأنك تتعافى، وأنك تصبح كل ما ترغب في أن تكونه، لأنه مع تنوير حدود الصفر ، فإن شفائك هو الآن وأنت ممتن.

4. التنوير - العلاقات

في هذا التنوير الصفرية، سوف نركز أنا وأنت على العلاقات. في حدود الصفر، نفهم أن جميع العلاقات هي إسقاطات لعلاقتنا مع أنفسنا. ومع ذلك، فإن أول شيء يجب علينا فعله هو تحقيق السلام مع أنفسنا. الشيء التالي الذي يجب علينا فعله بعد ذلك هو إدراك أن جميع العلاقات مبنية على الحب. عندما نتواصل مجددًا مع حبنا، فإننا نتواصل مجددًا مع حكمة السلام بين الأشخاص. لذلك، في البداية، تأكد من عدم مقاطعتك خلال الدقائق القليلة القادمة، واسترخِ. لا يوجد أي تشتيت، ولا يوجد شيء للقيام به على الإطلاق. هذا هو وقتك للشفاء والاسترخاء والتطهير والتوضيح والوصول إلى الصحوة فيما يتعلق بالعلاقة.

الآن، أنا أتحدث إلى عقلك الباطن، واللاواعي، والواعي لإنشاء علاقة من الاحترام المتبادل والسلام مع نفسك ومع كل الحياة.

حدود الصفر هي إدراك أنك واحد مع الجميع. عندما تتنفس ببطء وبشكل متساوٍ، ستلاحظ أنك تسترخي بسهولة. القصص التي أحكيها، واللغة التي أستخدمها، تتحدث إلى جانب أعمق منك. ربما لا يكون عقلك قادرًا على المتابعة، لكن قلبك سينفتح. عندما تسترخي وتترك الأمور تسير على ما يرام، يصبح جسدك أكثر استرخاءً، مما يسمح لك بأن تكون مدعومًا بأي شيء تجلس عليه أو تستلقي عليه. تدريجيًا، ومع وصولك إلى هذا الهدوء الداخلي، كل ما عليك فعله هو الاسترخاء، والعثور على السلام الداخلي الذي كان موجودًا طوال الوقت.

مهما كانت العلاقة التي أتيت بها إلى هذه اللحظة وأنت تفكر فيها، تذكر الحكمة التي تقول أن العلاقة الوحيدة التي لديك هي مع نفسك. عندما تحب نفسك وتقدرها، فإن هذا الاحترام يمتد ليؤثر على جميع العلاقات التي لديك. كل العلاقات معك. إن أي خلل في أي علاقة هو ببساطة انعكاس لخلل بسيط في علاقتك بنفسك. ولكن عندما تمر عبر تنوير حدود الصفر، ستجد السلام. أنت تندمج مجددًا مع حالة الصفر؛ أنت

تتواصل مع تلك المساحة من الإمكانات والإمكانيات غير المحدودة. وأيضًا، تدرك أن هناك حبًا في مركزك، وأن هذا الحب في داخلك يمتد ويلمس أي شخص وكل شخص شعرت ذات يوم بالانفصال عنه. في تنوير حدود الصفر ، ستدرك أن كل الحياة هي طاقة إلهية واحدة. إنه الحب كله. كل تلك الأمور جيدة.

لذا، عندما تسترخي، تسمح لتنفسك بأن يجعلك أكثر راحة وطمأنينة، وتسمح لعقلك بالاسترخاء، ويبدو أن السلام اللطيف يلف جسدك بالكامل، مما يجعلك تشعر بالراحة مع الجميع وكل شيء. التنوير هو عندما ندرك أننا جميعا واحد. يمكنك أن تفتح ذراعيك الداخليتين وقلبك الداخلي للسماح بكل شيء وتلقيه وقبوله. عند الصفر كل شيء على ما يرام.

إذا شعرت أن هناك مشكلة مع شخص ما، أحضر هذا الشخص وتلك المشكلة إلى هذا النور الداخلي واسمح للحب في داخلك أن يغسلها. أنت ببساطة تتواصل مع نفسك. الطريقة القديمة للنظر إلى العالم كانت النظرة منفصلة. الطريقة الجديدة هي أن ننظر إلى الأمر بطريقة شمولية. إن الحدود الصفرية تتعلق كلها بالصحوة، وإدراك أنك والآخرين كنتم دائمًا كائنًا واحدًا من النور. هذا التنوير الصفرية يخلق الوعي الذي يتجاوز كل الفهم. إنه يوصلك إلى ذلك الشعور بالسلام الذي يفوق كل الفهم. يمكن أن تكون جميع العلاقات سلسة، وسهلة، ومليئة بالحب والاحترام. تذكير نفسك بهذه الحقيقة سيجعل الحياة سلسة.

الآن، بينما تتنفس وتسترخي وتنظر إلى داخلك، ستدرك أن الأحكام تخلق الانقسامات. وهكذا تتخلص من الأحكام حتى تتمكن من استقبال جميع الناس، وجميع العلاقات، والسماح لها أن تنبع من داخلك. أنت واحد، الإلهي يعيش ويتنفس من خلالك. والإلهي لا يحكم. الحب الإلهي. الله يحب الجميع، الله يحبك.

والآن، بينما تسترخي في الوعي بأن كل شيء هو سلام ومحبة، يمكنك أن تتقلب وتنام، أو يمكنك أن تتمدد وتستيقظ. في كلتا الحالتين، سوف تشعر بالكمال والاكتمال والمحبة والاستحقاق للحب، وسوف تعيش من مكان لا حدود له بالحكمة والنعمة والامتنان.

.5 التنوير - السلام مع نفسك

في هذه التنوير الصفرية، سأقودك إلى تحقيق السلام مع نفسك. الآن، كما هو الحال مع كل هذا التتنوير، تأكد من أنك في مكان لن تتم مقاطعتك فيه. أطفئ هاتفك، وأغلق بابك. هذا وقتك. هذا من أجلك للاسترخاء والتطهير والتصفية والشفاء. لقد حان الوقت لتصالح نفسك. لذا فقط استرخي. يمكنك الجلوس، يمكنك الاستلقاء. يعتمد الأمر عليك تمامًا بشأن مدى استرخائك الآن. سأتحدث إلى عقلك الواعي، وعقلك الباطن، وعقلك اللاواعي. يمكنك الاستماع لصوتي أو لا. يمكنك أن تدع عقلك يتجول إذا أردت. سوف تظل تتمتع بنور تحقيق السلام مع نفسك. وكلما استمعت أو شاهدت هذا التنوير، كلما استرخيت أكثر، وكلما شعرت بالسلام أكثر.

لذا، مرة أخرى، فقط استرخي. تنفس بعمق، واتبع تنفسك في جسدك. وعندما تطلقه، اتبعه. دع وعيك يتحكم في تنفسك. من الجيد أن تسترخي. مع تباطؤ تنفسك وتحوله إلى تنفس لطيف ومريح بالفعل، اسمح لجسمك بالاسترخاء. سواء كنت جالسًا أو مستلقيًا، تخيل أنه أينما كنت، فهو يدعمك. إنه يحملك. لا داعي للعمل. لا داعي للمحاولة. أنت تتلقى الدعم. وميتافيزيقيًا، أنت تتلقى الدعم في حياتك. أنت محبوب. أنت في رعاية. أنت واحد مع كل ما هو موجود. أنت واحد مع الإلهي، واحد مع الكون.

عندما تتنفس، عندما تسترخي، أهمس في جسدك لكي يتحرر. ربما يمكنك أن تتخيل أصابع قدميك وهي تسترخي - حركها قليلاً - أصابعك وهي تسترخي. ودع هذه الموجة اللطيفة من الاسترخاء تمر عبر جسدك بالكامل، وتنتقل إلى ذراعيك، وتنتقل إلى ساقيك. من الجيد أن تسترخي. قد تشعر بوخز خفيف عندما تتركه. ربما لا تشعر بأي شيء سوى السكينة. عندما تتخلى عن الأمر، ستدرك مدى امتنانك لكونك على قيد الحياة، ولديك القدرة على التنفس، ولديك جسد يحملك خلال الحياة، ولديك نبض، ولديك عقل، ولديك روح. عندما تدرك مدى امتنانك، ستسترخي أكثر. وربما تتشكل ابتسامة على وجهك عندما تدرك أن السلام الذي تبحث عنه هو السلام الداخلي. كل ما هو موجود هو في داخلك. أنت واحد مع القوة، مع الروح، مع كل الإمكانات. في داخلك، في أعماقك، هناك هدوء وسكينة. لا توجد مشاكل، ولا تحديات، ولا قضايا، ولا سلبية. في داخلك، وراء وهم المخاوف، يوجد السلام والهدوء والسكينة.

يجب عليك التنفس بعمق وبشكل متساوٍ وبشكل متكرر. تصبح واحدًا مع هذا السلام. السلام الذي يفوق كل فهم. هذا السلام بداخلك،

ما وراء عقلك، وراء كل المخاوف. هذا السلام موجود دائمًا، ينتظرك دائمًا، جاهزًا، راغبًا، صبورًا، لكي تصبح على دراية به وتندمج معه. إن نورك هو فهم أن هذا السلام معك دائمًا. عندما تأخذ لحظة وتسترخي وتتنفس وتنظر إلى داخلك، يمكنك أن تشعر بالسكينة. ليس هناك ما يمكنك فعله. لا يوجد شيء لتغيره. في جوهرك، أنت كامل. أنت كامل. أنت مثالي. أنت كافي لنفسك. أنت محبوب.

أشعر بهذا الحب عميقا في داخلك. تنفس فيه. دع هذا الحب ينتشر في جسدك بأكمله. دع هذا الحب يجلب لك السلام. دع هذا الحب يملأ كل جزء منك، طوال الطريق ومن حولك. لديك السلام. أنت الحب. أنت محبوب.

يمكنك الوصول إلى هذا التنوير للسلام بمجرد التوقف والتنفس وتذكير نفسك بأنه موجود ومتاح دائمًا. والآن أشعر بهذا السلام للحظة.

إذا كنت تريد أن تنام، يمكنك ذلك. إذا كنت تريد أن تتوسع وتصل إلى الواقع الحاضر، يمكنك أن تفعل ذلك. واعلم أن هذا السلام الداخلي متاح دائمًا. هذا السلام مع نفسك، هذا الاتصال بسلام الكون، موجود هناك بداخلك.

لقد تم تنويرك إلى حقيقة السلام الذي يفوق كل فهم مع نفسك. استرخي ونم أو استرخي واستيقظ - الأمر متروك لك تمامًا. وتشعر بالروعة والانتعاش والتجدد مع شعور بالهدوء والسكينة والسلام التام مع نفسك.

6. التنوير - المال

في هذه التنوير في الحدود الصفرية، سنتناول موضوع المال. كما تعلمون، في الصفر، لا توجد أحكام، لا توجد حدود، لا توجد قيود. يمكنك افتراضيًا أن تفعل أو تكون أو تمتلك أي شيء تريده وأي شيء يمكنك تخيله، بما في ذلك المزيد من المال. عند الصفر، المال محايد. لا أحد يدينه، لا أحد يقاومه، لا أحد يتجنبه. إن المال في حد ذاته ليس سوى طاقة. أنت طاقة ويمكنك جذب المزيد من الطاقة بأي شكل يمكنك تخيله، بما في ذلك المال. لذا، الآن، بالنسبة للتنوير الصفري هذا، فقط استرخِ. أنا أتحدث إلى عقلك الواعي، والعقل الباطن، واللاواعي، والجانب الروحي من

اللاوعي الجماعي. لا تحتاج إلى المتابعة، ولا تحتاج إلى تدوين الملاحظات، يمكنك التخلي عنها. ثق، كن مؤمنًا.

وكما هو الحال دائمًا، تأكد من أنك في بيئة مريحة وغير منقطعة. ليس هناك ما يمكنك فعله، ولا مكان يمكنك الذهاب إليه. هذا هو وقتك - وقتك للاندماج مع طاقة المال وتوسيع هذا الاهتزاز لجذب نفسك لتلقي أموال غير محدودة وجميع أشكال المال. لذا اتبع تنفسك عندما يأتي واتبعه بوعيك عندما يخرج، وهي عملية لطيفة وسهلة ولطيفة وطبيعية ومريحة.

وبينما تسترخي، يمكنك التفكير في كل الأشياء الجيدة التي يمكنك القيام بها بالمال. بالتأكيد يمكنك مساعدة نفسك، وعائلتك، وأصدقائك، ومجتمعك، والقضايا التي تؤمن بها. المال هو أداة روحية للخير. إن الغرض الوحيد من المال هو التعبير عن التقدير. أنت تحترم المال، لديك علاقة صحية مع المال، أنت ممتن للمال. المال يسمح لك بتحقيق أحلامك، ودعوتك، ومهمة حياتك. المال يمكّنك من مساعدة الآخرين، بما فيهم نفسك. لأن هناك إمدادًا غير محدود من المال، فأنت مرتاح في التبرع به، واستثماره، وشراء ما هو مهم بالنسبة لك، وتوفيره، والبناء به، ومشاركته.

عندما تدير أموالك بحكمة، فإنك تدخل في تداول الأموال. عندما تعلم أن المال يأتي إليك، فإنك توزعه بطرق حكيمة، فيعود إليك المال مرات عديدة بطرق غير متوقعة، وأنت ممتن لذلك. عندما تفتح قلبك لتلقي المزيد من المال، ستعرف أنك تستطيع فعل المزيد من الخير بالمزيد من المال. بينما تسترخي، وبينما تتنفس ببطء وسهولة، تخيل أن بداخلك مغناطيسًا، مغناطيسًا قويًا جدًا يجذب الأشياء الجيدة، بما في ذلك المال.

وبينما تتخيل هذا المغناطيس بداخلك، تشعر به يهتز. إنه يحتوي على القليل من الوميض، ورقصة صغيرة من الطاقة التي يمكنك الشعور بها، والتي يمكنك الاحساس بها، وبينما يهتز ويرقص بداخلك، يمكنك أن تشعر بأنه يدور ويجذب المزيد من المال إليك. وعندما تصل إليك هذه الأموال، فأنت حر في توجيهها إلى أي مكان تريده. يأتي إليك المال بطرق مفاجئة، بطرق غير متوقعة، بطرق تجعلك سعيدًا، بطرق تجعلك تحتفل، بطرق تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وعن مهمتك في الحياة. كلما زاد المال الذي تتلقاه، كلما كان الخير الذي يمكنك فعله به أكبر.

وبينما يدور هذا الاهتزاز الداخلي ويكبر ويصبح أكثر قوة، فإنه يهتز في جميع أنحاء جسدك ويهتز في هالة الطاقة من حولك. إنه شعور جيد، وللحظة فقط، أشعر بهذا الاهتزاز،

سحب الطاقة، جذب الطاقة، جلب المال إليك، وقلبك مفتوح وذراعيك واسعتان، مع العلم أن المال هو قوة من أجل الخير. سوف تستخدمه بحكمة، أنت ممتن لذلك.

وبينما تتنفس وتسترخي، تتشكل ابتسامة صغيرة على وجهك، لأنك تعلم أن كل هذا خير، وكل هذا جيد. وربما يمكنك أن ترى نفسك تشارك المال مع الأشخاص والقضايا التي تؤمن بها، والتي تهتم بها، والتي تستمتع بها لنفسك أيضًا. أنت تستحق ذلك، أنت جيد بما فيه الكفاية، وتستحق الأشياء الجيدة أيضًا. والآن، وبينما بدأت صورة الاهتزاز والمغناطيس بالاختفاء، بقيت مشاعر الخير والصحوة الروحية. يتم تذكيرك بأنه في مستوى الصفر، كل شيء ممكن. يثبت هذا التنوير الصفري أنه بإمكانك الحصول على أي شيء، بما في ذلك المال.

لا توجد حدود، لا توجد قيود. عندما تفتح عقلك وتفتح قلبك، فإنك تفتح نفسك لتلقي المزيد - المزيد من الخير، المزيد من الثروة، المزيد من الرخاء، المزيد من المال. والآن، أعد انتباهك إلى الغرفة التي أنت فيها، إلى الواقع الحالي. إذا كنت تريد الذهاب إلى النوم، يمكنك ذلك. إذا كنت تريد أن تفتح عينيك وتستيقظ وتنتعش، مع العلم أن تغييرات عميقة حدثت على مستوى عميق، فيمكنك فعل ذلك أيضًا. وفي كل مرة تقرأ فيها "التنوير الصفري"، سوف تسترخي بشكل أسرع وأعمق وأكثر عمقًا، وستفتح نفسك بشكل أعمق وأعمق لتلقي المزيد من المال.

7. التنوير - يقودك إلى الصفر

في هذ التنوير الصفري، سأقودك إلى الصفر. سأساعدك على التواصل مع الإلهي. الآن، مع كل هذا التنوير، تأكد من عدم انقطاعك. أطفئ هاتفك، وأغلق بابك، وكن في بيئة آمنة خالية من أي تشتيت، وخاليًا من أي مقاطعات محتملة. هذا وقتك. هذا هو وقتك للاسترخاء. هذا هو وقتك للشفاء، والتطهير، والصفاء، والاسترخاء.

لذلك كن مرتاحًا. يمكنك الجلوس، يمكنك الاستلقاء. الأمر متروك لك تمامًا. وسواء كنت جالسًا أو مستلقيًا، اسمح لما أنت عليه أن يدعمك ويحملك. لا داعي للنضال، لا داعي للإجهاد. اترك الأمر، ثق، كن مؤمنًا. لذا، عندما تستقر في أي وضع تشعر أنه جيد حقًّا

بالنسبة لك، خذ نفسًا عميقًا، واحبسه لثانية واحدة، ثم أطلقه، واتركه. يمكنك القيام بذلك مرة أخرى: خذ نفسًا عميقًا، احبسه لثانية واحدة، ثم أطلقه. تشعر بالإرتياح. اسمح لتنفسك أن يكون سهلاً وبطيئًا ومتساويًا. أنت تسترخي، من الجيد جدًا الاسترخاء. من الجيد أن نسترخي. كل الضغوطات تتلاشى. أنت تسترخي بينما يذوب جسدك.

ويمكنك مراقبة تنفسك، وركوب النفس، والشعور به يدخل إلى داخلك، وركوب النفس أثناء الزفير بوعيك.

الآن، بينما تسترخي، وتتبع أنفاسك، لاحظ أن لديك أفكارًا. عقلك لا يزال نشطًا وهذا أمر جيد، ولكن بينما عقلك لا يزال نشطًا، يفكر ويتساءل، لاحظ أنك لست عقلك. يمكنك مراقبة أفكارك، ويمكنك ملاحظتها، مما يوحي بأنك لست أفكارك. أنت منفصل عن أفكارك. قد تأتي الأفكار وتذهب، لكنك عندما تشهدها، تكون دائمًا هناك. وانتبه لجسدك، فقد تشعر بالاسترخاء والراحة. قد تحتاج إلى التحرك قليلاً لتكون أكثر راحة. لاحظ أن لديك جسدًا وبطريقة ما يمكنك مراقبة هذا الجسد وإخباري أو إخبار أي شخص بما تشعر به.

بطريقة ما، أنت شاهد على جسدك. أنت منفصل عنه. لقد انفصلت عن جسدك. الجسد هو الشيء الذي ترتديه. أنت بداخله، لكنك لست جسدك. والآن لاحظ مشاعرك. ربما تكون سعيدًا، حزينًا، فضوليًا. يمكنك أن تمتلك أي عدد من المشاعر التي تأتي وتذهب، وتتغير دائمًا، ولكنك أنت، المراقب لتلك المشاعر، تظل دائمًا كما أنت. أنت لست مشاعرك. أنت منفصل عن مشاعرك. والآن فكر، إذا لم تكن أفكارك ولست جسدك ولست مشاعرك، فماذا أنت؟ من أنت؟ الجزء منك الذي يستطيع أن يشهد أفكارك ويشهد جسدك ويشهد مشاعرك هو صفر.

إنه جوهر الخلفية لحياتك. يمكننا أن نسمي هذا المراقب الخلفي بالصفر، والتنوير الإضافي هو حقيقة أن هذا الصفر في داخلك هو نفس الصفر في داخلي، ونفس الصفر في كل شخص. وراء كل أفكارنا، وراء كل أجسادنا، وراء كل مشاعرنا يوجد هذا الشاهد الواعي، هذا المراقب الروحي الذي يمكننا أن نسميه صفرًا. الصفر حي، الصفر ذكي، الصفر يستطيع أن يعيش ويتنفس من خلالك. كلما شاهدت أو استمعت إلى هذا التنوير المعين، فإنه سيوصلك إلى الصفر. الصفر متاح دائمًا، الصفر هو السلام، الصفر هو الهدوء.

8. مكافأة - أوامر الدماغ

في هذا القسم نريد أن نتحدث عن أوامر الدماغ. وأريد أن أعطيك سبعة أوامر دماغية يومية يمكنك المضي قدمًا وتنفيذها. يمكنك القيام بواحدة منها يوميًا أو يمكنك القيام بها جميعًا كل يوم لمدة سبعة أيام. وبالطبع يمكنك إعادة تدوير هذا والاستمرار في القيام بذلك لمدة سبعة أسابيع، أو سبعة أشهر، أو سبع سنوات، بقدر ما تريد. ما نتحدث عنه هو إعطاء الأوامر لعقلك. الآن، عقلك مُهيأ مسبقًا للبقاء على قيد الحياة. وهكذا يصبح عقلك في حالة تأهب لأي شيء قد يشكل تهديدًا لوجودك، وهذا أمر جيد. ومن الجيد أيضًا أن الأمر ينجح لأنك هنا، وتشاهدني، وأنا هنا أفعل هذا من أجلك.

إن نظامنا المبرمج مسبقًا حي ويعمل بشكل رائع، ولكن ما لا يعرفه معظم الناس هو أنه يمكنك أيضًا برمجة عقلك للقيام بأشياء أخرى. على سبيل المثال، لجلب الثروة لك، لجلب الصحة لك، لجلب السعادة لك، لجلب الروحانية لك، لمساعدتك بأي طريقة أو شكل أو هيئة يمكنك تخيلها.

الآن أريد أن أعطيك شيئًا بسيطًا جدًا للقيام به. بسيط ولكنه عميق. لكي تبرمج عقلك بهذه الأوامر الدماغية، عليك أن تفهم أن ما نفعله هو إعطاء أمر إعلاني إيجابي قصير جدًا لعقلك. أنت تطلب منه أن يفعل شيئًا ما. والآن، في بعض الدوائر، يطلقون على هذه اسم التأكيدات. هل تتذكر قصتي السابقة؟ تناولت الغداء مع امرأة منذ سنوات وقالت: "أوه، لقد جربت التأكيدات، لكنها لم تنجح معي". فنظرت إليها وقلت: هل تدركين أن عبارة "التأكيدات لا تناسبني" هي مجرد تأكيد؟ أنت تؤكدي أنها لا تعمل، ثم تحصلي على النتيجة التي تبدو أنها لا تعمل لأنك أكدتي أنها لا تعمل. هل تدركي ذلك؟"

التأكيدات تعمل. وهي تعمل سواء كنت تعلن عن نية إيجابية أو نية سلبية. لذا، ما نريد فعله هو السيطرة على أنفسنا وتوجيهها في الاتجاه الإيجابي في الحياة. أليس هذا هو المكان الذي تريد الذهاب إليه؟ هذا هو المكان الذي أريد أن أذهب إليه. لقد توصلت إلى سبعة تأكيدات. هناك الكثير منهم في جميع أنحاء الإنترنت ويمكنك البحث عنهم. يمكنك اختيار ما تريد. لكن هذه السبعة بالإضافة إلى واحدة إضافية هي التي أعتقد أنها يجب عليك البدء بها الآن. يمكنك التوسع لاحقًا. ما هي؟

الأول هو "كل شيء ممكن". أنا أحب هذه العبارة كثيرًا لدرجة أنني كتبت كتابًا بعنوان "كل شيء ممكن". هذا لأن الكثير منا يعتقد أن بعض الأشياء لا يمكن تغييرها - لا يمكن تغيير الظروف، أو لا يمكن تغيير حياتنا. نعتقد أن الأمور ثابتة أو أننا أو عائلتنا ثابتون. ونحن لا ندرك أن كل شيء تقريبًا مصنوع من البلاستيك. إنه قابل للتشكيل. إذا كان لديك تأكيد يقول "كل شيء ممكن"، فإنه يفتح عقلك للبحث عن إمكانيات أخرى، وحلول أخرى، وخيارات أخرى. إنه مكان قوي جدًا للتواجد فيه. أنت بالتأكيد لست ضحية. إذا كنت تعتقد أن أي شيء ممكن، فأنت الآن قادر على ذلك. أنت الآن أكثر انتصارًا. أنت تتحكم في حياتك بشكل أكبر.

كما قلت، يمكنك القيام بواحدة من هذه التأكيدات يوميًا، وعندما تفكر فيها، فقط انظر إليها. أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها هو كتابة التأكيد على بطاقة، مثل بطاقة العمل. يمكنك كتابة "كل شيء ممكن" على بطاقة العمل الخاصة بك ووضعها في جيبك. ثم عندما تدخل يدك في جيبك أو محفظتك أو حقيبتك، سوف تلمسها. ومجرد لمس التأكيد سوف يحفز عقلك على تذكره.

التأكيد الثاني هو "هناك دائمًا طريقة". لقد كان هذا شيئًا استخدمته لتحقيق أكبر نجاحاتي في الحياة، لأنه بدلاً من التفكير، "حسنًا، لقد واجهت عقبة في الطريق. لا أستطيع تحقيق ما أريده. ربما من الأفضل أن أتخلى عن هدفي. "لن أجذبه أو أحققه"، بدلاً من ذلك أفكر، "هناك دائمًا طريقة". حتى عندما أشعر وكأنني محاصر في الزاوية، وكأن العالم ينهار عليّ، وأن الغيوم لن تتبدد، أفكر، "هناك دائمًا طريقة". مجرد الاعتقاد بأن "هناك دائمًا طريقة". إنه تأكيد. إنه أمر دماغي. إنه يفتح ذهني للنظر والسؤال، أين الطريق؟ إما أن هذه المشكلة موجودة وقد قام بها شخص آخر بالفعل، أو أنني بحاجة إلى إيجاد طريقة أو إنشاء طريقة لحل هذه المشكلة. مهما كان الأمر، إذا كان لديك الأمر العقلي "هناك دائمًا طريقة"، فستستمر في البحث. لن تستسلم، والأجمل أنك ستجد طريقة، أو تصنع طريقة، أو تجد شخصًا يستطيع أن يصنعها لك، أو تجد شخصًا فعل ذلك بالفعل.

التأكيد الثالث هو تأكيد كبير: "أنا أستحق النجاح". حتى الآن، كما تعلمون، لقد كتبت الكثير من الكتب، بما في ذلك "المال يحب السرعة"، و"المليونير المستيقظ"، و"اجذب المال الآن"، حيث أتحدث عن كيف أن فكرة استحقاق شيء ما هي واحدة من أكبر العوائق التي تواجه الناس، سواء كانوا يحاولون جذب المال أو النجاح أو المزيد من المبيعات أو العلاقات.

في بعض الأحيان يكون العائق الذي يمنعهم من جذب وتحقيق ما يريدون هو اعتقاد داخلي بأنهم لا يستحقون النجاح. يشعرون أنهم لا يستحقون. في البداية، مع الأمر العقلي "أنا أستحق النجاح"، عليك أن تكرره، لأنك بذلك تمنح نفسك برمجة جديدة، ومحادثة ذاتية جديدة. ولكن عندما تكررها، فإنها تبدأ في التأثير عليك. يصبح تسليكا جديدًا. يصبح برمجة جديدة، وسرعان ما يصبح واقعك الجديد.

الرابعة مهمة أيضًا: "أنا آمن". الكثير منا خائفون، وبسبب هذا الخوف، لا نتخذ أي إجراء. نحن نبقى في منطقة الراحة الخاصة بنا ونريد أن نعيش ببطانية فوقنا لأننا خائفون من الحياة. نحن خائفون من الحكم. نحن خائفون من الفشل. نحن خائفون من النقد. نحن خائفون فقط، ونقطة على السطر، وبالطبع، فإن الخوف يرتبط بما بدأت الحديث عنه، وهو فكرة البقاء على قيد الحياة. ولأننا نريد البقاء على قيد الحياة، فإن جزءًا منا يبقينا تحت السيطرة حتى ندرك أننا في أمان بالفعل.

لقد قلت مرات عديدة أن الهدف الجيد أو النية الطيبة هي شيء يخيفك قليلاً ويثيرك كثيرًا لأنه يحركك. إنه يدفعك للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك. يساعدك هذا التأكيد، هذا الأمر العقلي، "أنا آمن"، على الاسترخاء قليلاً. الحقيقة هي أنك لا تفعل أي شيء يتحدى الموت. ما تفعله هو السعي لتحقيق أحلامك، سواء كنت تريد المزيد من المال أو تريد علاقة أو صحة أفضل. هذه ليست أشياء تتحدى الموت. هذه ليست أشياء يجب الخوف منها. ما نريد فعله هو أن ندرك أننا "بآمان".

الآن، الأمر الخامس في الدماغ هو "كل يوم في كل شيء، أنا أصبح أفضل وأفضل". ويعود هذا الأمر إلى إميل كوي، الصيدلي الذي اكتشف أن التحدث مع النفس، والأوامر الإيجابية، وأوامر الدماغ يمكن أن تؤدي بالفعل إلى تغيير الناس. وأشهرها كانت هذه: "كل يوم في كل شيء، أنا أصبح أفضل وأفضل". تفضل وقل ذلك. تشعر بالإرتياح. في الواقع، أنا أبتسم عندما أقول ذلك. كل يوم في كل شيء، أنا أصبح أفضل وأفضل. هذا مجرد أمر إيجابي من الدماغ يخبر جسمك وعقلك بالاستمرار في التحرك للأمام بطريقة إيجابية.

السادسة هي "أنا جيد بما فيه الكفاية". وهذا يعني أنني مكتمل كما أنا. الكثير منا، كما هو الحال في التأكيد "أنا أستحق النجاح"، يشعرون أنهم لا يستحقون النجاح لأنهم لا يشعرون أنهم جيدون بما فيه الكفاية. نشعر وكأننا نفتقر إلى شيء ما. والحقيقة أنك لا ينقصك أي شيء. لقد كنت بلا مأوى. لقد كنت في فقر. لقد كنت سيئًا في المدرسة. لقد كنت سيئًا في الكلية. لم أتخرج عندما

ذهبت إلى الكلية في البداية - شعرت بالغباء، لذلك شعرت أنني أفتقر إلى شيء. وبعد ذلك، بالطبع، كوني بلا مأوى، شعرت وكأنني لا أملك أي احترام لذاتي. لكن الحقيقة هي أنني جيد بما فيه الكفاية وأنا آمن وأستحق النجاح، وانظر إلي الآن. إذا كان بإمكاني فعل ذلك، فيمكنك فعل ذلك أيضًا.

"أنا جيد بما فيه الكفاية" هي العبارة التي تساعد عقلك ودماغك على الاسترخاء وإدراك أنك لست مضطرًا إلى القيام بأي شيء معين لتستحق النجاح. أنت جيد بما فيه الكفاية كما أنت. الآن، بالطبع، سوف تنمو. سوف تتحول إلى المزيد وستتمكن من الوصول والتمدد. لكن كما أنت، فأنت لا تزال جيدًا بما فيه الكفاية.

السابعة هي أيضًا كبيرة: "أنا أسامح نفسي والآخرين". التسامح هو أحد الأشياء الكبيرة في الحياة. أعتقد أن واين داير هو من قال: "إذا كان هناك عائق في أي مكان في حياتك، فهو بسبب عدم التسامح". تريد أن تسامح نفسك. تريد أن تسامح الجميع. عندما تتمسك بالضغائن والاستياء والأشياء التي تزعجك، فأنت في الواقع تحرق نظامك الخاص. يتم إشعال الطاقة الخاصة بك في داخلك. الأشخاص الآخرون الذين ربما لم تسامحهم لا يشعرون حتى بما تمر به. أنت من يشعر بذلك. عليك أن تحرر نفسك، ولكن كيف تحرر نفسك؟ المغفرة. أنا أسامح نفسي، وأسامح الآخرين. يمكن أن تكون هذه عبارة عن تأكيدين إذا أردت، أو يمكنك فقط جمعهما معًا - "أنا أسامح نفسي والآخرين" - وأكون حرًا.

هذه هي السبعة. لقد كتبتُ جملة إضافية لأنني اعتقدتُ أنها مهمة جدًا: "أنا ممتن". أنا أعلم حقًا أن الطريقتين لتغيير حياتك في أي لحظة هما التسامح والامتنان. في العديد من الأفلام، أروي قصة قلم رصاص شهيرة عن الوقت الذي كنت أعاني فيه، وكان الجميع يقولون: "أوه، كن ممتنا". فقلت: "سأكون ممتنًا عندما يكون لدي شيء أكون ممتنًا له". وأخذت قلم رصاص وقلت بسخرية: "أوه، سأكون ممتنًا لهذا". وبعد دقيقتين من التظاهر، بدأت أشعر بالامتنان فعلاً. يمكنك فقط أن تنظر حولك وتلتقط شيئًا في هذه اللحظة لتكون ممتنًا له. وعندما تنتقل إلى تلك الطاقة، فإنها ستغيرك.

كل هذا عبارة عن نظرة عامة سريعة على التأكيدات. يمكنك كتابة أفكارك الخاصة، من النوع الذي يجعلك تشعر بالسعادة عندما تفكر فيها، أو تقولها، أو تكتبها. اجعلها قصيرة، إيجابية، قوية، مفعمة بالحيوية. يمكنك أيضًا إجراء بعض البحث على جوجل والعثور على كتب حول التأكيدات وما إلى ذلك. ولكنني أقدم لك هذه الأوامر العقلية السبعة اليومية:

1. كل شيء ممكن.
2. هناك دائما طريقة.
3. أنا أستحق النجاح.
4. أنا بأمان.
5. كل يوم في كل شيء، أنا أصبح أفضل وأفضل.
6. أنا جيد بما فيه الكفاية.
7. أسامح نفسي والآخرين.

والمكافأة هي "أنا ممتن". اعمل مع هؤلاء وتوقع المعجزات.

(بالمناسبة، كان القميص الذي كنت أرتديه في نسخة الفيديو أعلاه مكتوبًا عليه: "اللطف لا يقهر".) (إنه تأكيد عمره ألفي عام، من ماركوس أوريليوس، رمز الرواقية.)

9. مكافأة - مُسرِّع لمدة سبعة أيام

في هذا العنصر الإضافي، سنتحدث عن برنامج مُسرِّع لمدة سبعة أيام. هذه اقتراحات حول ما يمكنك القيام به كل يوم، مرة واحدة في اليوم، لمدة سبعة أيام، للبدء، والانطلاق، ومساعدتك على التحرك وتسريع طريقك إلى هدفك أو أهدافك مهما كانت. لقد قمت بتقليص هذا إلى أساليب وتقنيات إستراتيجية للغاية أستخدمها بنفسي. إذن ما هي؟

اليوم الأول، ما هي نيتك؟ إذا كنت لا تعرف ماذا تريد، فلن يحدث شيء ولن تذهب إلى أي مكان محدد. إذن، ما الذي تريد أن تحصل عليه، أو تفعله، أو تكونه؟ في اليوم الأول، يجب أن تعرف حقًا ما هو هذا. الآن أطلب منك ليس فقط الإجابة على سؤال "ماذا تريد؟" ولكن لتكتبها. الكتابة مهمة جدًا لأنك تبرمج عقلك، وتبرمج دماغك، وتقول لنفسك بوضوح: "هذا هدفي، هذه نتيجتي، هذه رغبتي، هذه هي النتيجة". وعندما يفهم عقلك ما تريده على وجه التحديد، فإنه يمكن أن يبدأ في العمل وحتى التلاعب بالواقع، ولمس حياة الآخرين وإيقاظهم على مستوى اللاوعي الجماعي،

ليجلب لك الشيء الذي تقول إنك تريده. لكن الأمر لن يحدث إذا لم تقل ما تريد. لذا، في اليوم الأول، أجب على السؤال "ما هي نيتك؟" - ما الذي تريد أن تحصل عليه، أو تفعله، أو تكونه - واكتب ذلك.

الآن في اليوم الثاني، سوف تتخيل نيتك. إن كتابة شيء ما أمر جيد جدًا. السبب وراء وجود الكثير من العقود لدينا هو أنها تعمل على إرساء الوضوح بين الناس. حسنًا، النية المكتوبة تخلق الوضوح بينك وبين عقلك. أنت لست عقلك. أنت تستطيع استخدام عقلك، لكنك لست عقلك.

لذا، بعد اليوم الأول، حيث يكون البيان المكتوب بمثابة عقد، في اليوم الثاني سوف تتصور هذا. يستجيب الدماغ للصور. هذا هو أحد الأسباب التي تجعلنا نصنع لوحات الرؤية، كما هو موضح في فصل العقلية، لأن التصور هو الطريقة التي يستجيب بها الدماغ ويفهم ما تريده. لذلك، لكي تتمكن من برمجة عقلك للنجاح، عليك أن تكون قادرًا على طبع رغبتك في عقلك. ابحث عن (أو أنشئ) رسومات وصور تمثل إكمال ما تبحث عنه.

اليوم الثالث - وهذا مهم جدًا -أشعر أنه حقيقي. اليوم الثالث هو اليوم الذي تتخيل فيه أنك قد أنشأت وحققت وجسدت ما تريده بالفعل. والآن أنت تشعر بذلك. في اليوم الأول كتبت ذلك، وفي اليوم الثاني رأيت صورًا لذلك، والآن في اليوم الثالث، تشعر بذلك. يستجيب عقلك للعواطف. الحب والكراهية والخوف هي منشطات عاطفية قوية جدًا. هذا مثل صب البنزين على صورتك وإشعالها، لذلك تريد أن يكون لديك مشاعر.

أفضل طريقة للقيام بذلك هي، أولاً، العودة وإعادة قراءة رؤيتك التي كتبتها في اليوم الأول ورؤية الصور التي أنشأتها في اليوم الثاني. ومن ثم، سوف تتخيل أنك حققت هدفك بالفعل. يمكنك توضيح ذلك، على سبيل المثال، من خلال التظاهر بالاتصال بصديقك المفضل، أو نشر ذلك على فيسبوك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي للاحتفال بما فعلته. ماذا ستقول لصديقك؟ ماذا تريد أن تنشر؟ كيف ستحتفل بإنجاز ما تريد؟ كيف سيكون شعورك؟ ثم تخيل أنك تشارك هذا الشعور. هل أنت معي؟ لذا، في اليوم الثالث، تشعر أن كل شيء قد تم إنجازه بالفعل وتخبر الآخرين بذلك. أنت تدخل في نوع من الوصف بعد وقوع الحدث.

الآن، اليوم الرابع هو شيء يمكنك القيام به يسمى ماذا لو أعلى. أثناء تسجيل هذا الفيديو، كنت أرتدي قميصًا يُسمى "whatifupper". أنا

عضو في نادي ماذا لو أعلى. أنا رئيس النادي. نعم، أنا الرئيس، وأنا عضو مجلس الإدارة. ماذا لو أعلى هي وسيلة "التحسين" طريقة تفكيرك فيما تريد وحول إمكانيات خلق ما تريد. أوضحت ميندي أودلين ذلك جيدًا في كتابها ماذا لو سارت الأمور على ما يرام ؟

ماذا لو كان أدنى يعني أنك بدأت في انتقاد الأشياء. ماذا لو لم ينجح هذا؟ ماذا لو كانت هذه قنبلة؟ ماذا لو كنت فاشلاً؟ هذه كلها ماذا لو أدنى. عندما تقول مثل هذه العبارات، تنخفض طاقتك. إذن هنا، في اليوم الرابع، أريدك أن تخلق تجربة "ماذا لو أعلى" وتذهب في الاتجاه الآخر - إلى الأعلى. "ماذا لو نجح الأمر؟ ماذا لو كان الأمر سهلاً؟ ماذا لو حدث كل هذا بمعدل متسارع؟ ماذا لو كان هذا إنجازًا؟ ماذا لو كانت هذه أعظم لحظة في حياتي كلها؟

لاحظ كيف يشعر الجميع بالتحسن. لاحظ كيف ترتفع طاقتك. هذا هو ما لو أعلى.

لذا، في اليوم الرابع، أريدك أن تتخيل ماذا لو قمت بتحسين كل شيء. ماذا لو أصبحت نيتك أفضل مما ذكرته في البداية؟ ماذا لو كانت الصور التي كنت تنشئها وتنظر إليها في اليوم الثاني ليست بنفس قوة الصور التي تحصل عليها الآن - أعظم، أفضل، وأكثر قوة؟ نفس الشيء مع اليوم الثالث والشعور بكل شيء. ما هو الشيء الذي شعرت أنه حقيقي لدرجة أنك لم تعد بحاجة إليه لأنه يبدو وكأنه حدث بالفعل؟ إذن، ما رأيك في هذه التجربة؟ اليوم الخامس هو تقنية متقدمة تسمى عملية التذكر.

ما أريدك أن تفعله هو أن تتظاهر ليس فقط بأن نيتك قد تحققت، لأنك شعرت بها بالفعل في اليوم الثالث، ولكن أيضًا أنك ذاهب إلى المستقبل، بعد لحظة تحققها، وتتذكر من تلك النقطة بعض الأشياء المحتملة التي فعلتها لتجسيد نيتك. كتبت أنا ودانيال باريت كتابًا بعنوان " عملية التذكر " سيساعدك على فهم هذا بشكل كامل، ولكن في الوقت الحالي، تعرف فقط أن عملية التذكر هي طريقة لتذكر العودة إلى خلق نيتك.

الآن، افهمني هنا. على مستوى ما، لم تتحقق نيتك بعد. لقد دخلنا للتو في اليوم الخامس من برنامج التسريع لمدة سبعة أيام، لكنك تتخيل أنه قد تجلى بالفعل بالأمس، وتتخيل الآن أنك تجاوزت الأمس، وتتذكر الماضي. ومثل الكثير من الذكريات، فهي غامضة بعض الشيء، لذا تسأل نفسك، كيف حققت هدفي؟ كيف جذبته؟ كل ما يتبادر إلى

ذهنك بشأن كيفية قيامك بذلك هو بمثابة أدلة يمكن أن تكون بمثابة أفكار وخيارات وفرص يمكنك التصرف بناءً عليها الآن. لذا، العب بهذا قليلاً. أعلم أن هذه الخطوة قد تبدو غير عادية، ولكن هذه الاختصارات والحيل التي تشكل برنامج تسريع السبعة أيام مخصصة لك لتجربتها ومعرفة ما ينجح وما يعجبك حقًا.

اليوم السادس هو تذكير للعمل على أفكارك: إلهامك، وحدسك، وفرصك، وكل الأشياء التي تقدم نفسها لك. انظر، الشيء الأول الذي يخطئ فيه الناس إذا اتبعوا كل هذه الخطوات الأخرى بشكل صحيح هو أنهم لا يتخذون أي إجراء. أنا رجل يتخذ الإجراءات الكبيرة. في فيلم السر، أخبر المشاهدين أن مهمتكم هي اتخاذ الإجراءات اللازمة. أنا أتحدث طوال الوقت عن اتخاذ الإجراء. لذا، في اليوم السادس، تذكر أنه إذا كان لديك شعور مؤلم للقيام بشيء ما، حتى لو لم يكن له معنى، يجب عليك التصرف بناءً عليه.

إليكم قصة حكيتها مرات عديدة على مسارح حول العالم. عندما كنت أعمل في شركة نفط في ثمانينيات القرن العشرين، كان الجميع يغادرون العمل في وقت الغداء ويذهبون لتناول الطعام في ساحة الطعام بالمركز التجاري. في أحد الأيام، عندما كنت على وشك المغادرة للقيام بذلك بالضبط، قال لي شيء في داخلي: "انعطف يسارًا". الآن، لم أتجه إلى اليسار أبدًا. ولكن شيئا ما في داخلي قال: "انعطف يسارا". كان بإمكاني أن أتجاهله، لكنه كان بمثابة دافع مزعج، إلهام، ضربة حدسية، شعور غريزي. لقد كان الأمر لغزًا، لكنني فكرت، سأمضي قدمًا وأفعل ذلك. اتجهت إلى اليسار. القصة القصيرة هي أنني وجدت مطعمًا إيطاليًا. لقد كنت في غاية العشق للطعام والرجل هناك، لدرجة أنني قمت بنسخ القائمة بمفردي، وصنعت قائمة جديدة لها، وعلقتها في مكتبي. أردت أن أنشر الكلمة عن طاهيي وطعامه الفاخر.

وهذا الرجل، الذي كان يعاني في عمله في مجال الأطعمة الإيطالية، أصبح فجأة لديه الكثير من الأعمال. وكان يتذكر دائمًا. لقد كان دائمًا ممتنًا. وفي مرحلة ما، عندما كان مستعدًا لبيع منزله، أعطاه - منزله - لي ولزوجتي، عندما كنا لا نزال نكافح في الثمانينيات.

... لم أتمكن من الحصول على منزل، ولم أتمكن من الحصول على ائتمان، ولم يكن لدي سجل حافل بالنجاح. وكل ذلك جاء من خلال اتباع حدسي ومشاعري. لا تعرف أبدًا إلى أين ستأخذك دوافعك الحدسية. لذا، في اليوم السادس، تأكد من أنك تستغل الفرص التي تأتي في طريقك، حتى لو لم يكن لها أي معنى منطقي بالنسبة لك.

أخيرًا، في اليوم السابع، مهمتك هي المرور بكل هذه الأشياء مرة أخرى. اليوم السابع هو تذكير لقراءة نيتك كل يوم، وليس فقط في اليوم السابع. إنه تذكير بتصور نجاح نيتك كل يوم، وليس فقط في اليوم السابع. إنه أيضًا تذكير بالشعور بإنجازك.

النية، وليس فقط في اليوم السابع. الفكرة هي أنه من خلال القيام بكل هذا بشكل منتظم - ولا يستغرق أي من هذا وقتًا طويلاً، على الرغم من أن كل ذلك يجب أن يكون ممتعًا لأنك تفعله من أجل شيء تريده - سوف تتسارع، وهذا هو الهدف الكامل من برنامج التسريع لمدة سبعة أيام. سوف تسرع طريقك نحو الشيء الذي تريد تحقيقه. هذا الشيء يعمل.

لذا، أدعوك لمراجعة هذا إذا كنت بحاجة لذلك. تحقق من المزيد من المعلومات حول أشياء مثل ماذا لو أعلى مع كتاب ميندي أودلين ماذا لو سارت الأمور على ما يرام ؟،أو عملية التذكر مع الكتاب الذي كتبته دانيال وأنا بعنوان عملية التذكر، واللعب بهذه الأدوات - استمتع بها. لكن أعتقد أن أهم شيء حقًا هو معرفة ما تريد واتخاذ الإجراءات بانتظام والمثابرة - لا تستسلم أبدًا. قد تكون المثابرة هي أعظم سر غير مذكور وغير معترف به في الكون. المثابرة. توقع المعجزات.

المزيد من المكافآت

يرجى زيارة **https://www.drjoevitalezerolimits.com/3pillars-cb**
للحصول على معلومات أخرى تتعلق بالحياة بلا قيود.

OceanofPDF.com

نبذة

مرحباً بكم في النهاية - والبداية.

نهاية هذا الكتاب وبداية تجربة الحياة بلا قيود. آمل أن تجد الإلهام لاحتضان الركائز الثلاث: العقلية، والحركة، والتصوف.

تذكر أن عقليتك هي المفتاح لإطلاق العنان لإمكاناتك الكاملة، لذا قم بتنمية نظرة إيجابية وحازمة للحياة. هذا كل ما يتعلق بما تفكر فيه.

إن تحريك جسدك، حتى ولو بطرق صغيرة، سيعزز طاقتك وحيويتك، خاصة إذا كنت تحركه في اتجاه الأهداف والنوايا التي اخترتها. كل هذا يتعلق بالحركة. اتخذ إجراءً في اتجاه أحلامك وأهدافك وإلهامك.

وأخيرًا، يذكرنا التصوف بأن هناك قوة أعظم تعمل في الكون. أنت لست وحدك ولا تحتاج إلى التصرف بمفردك. كل هذا يتعلق بالروحانية. "الشيء العظيم" يرشدك في طريقك، بهدوء، وبمهارة، وبشكل مستمر. استمع إليه.

اجمع الثلاثة معًا وستحصل على وصفة للنجاح المعجزة في جميع مجالات حياتك.

ولكن ليس كافياً مجرد قراءة وفهم هذه المفاهيم، بل حان الوقت لأن نكون مصدر إلهام للآخرين.

دع عقليتك الجديدة وحركتك وتصوفك يرشدك نحو أحلامك وطموحاتك. اسمح لأفعالك أن تكون مستوحاة ومتجذرة في هذه الركائز الثلاث، وشاهد كيف يبدأ العالم من حولك في التحول.

لذا انطلق، أيها القارئ العزيز، واحتضن قوة العيش بلا قيود. دعه يرشدك نحو حياة مليئة بالإنجاز والهدف والوفرة. و

تذكر، من خلال تجسيد هذه الركائز، يمكنك أن تصبح منارة للإلهام والتغيير في العالم من حولك.
توقع المعجزات!

الدكتور جو فيتالي
www.MrFire.com

OceanofPDF.com

شكر وتقدير

شكرًا لماري بيث كونلي على تحرير النصوص التي أدت إلى هذا الكتاب. شكرًا لجووشوا ألابي على تحرير التنوير والمكافآت في نهاية هذا الكتاب. شكرًا لشون دوناهو على مشاركته في استضافة الحدث الأصلي عبر الإنترنت. شكرًا لتشاك بينينجتون على تصميم الموقع الإلكتروني للحدث. شكرًا لحبيبتي ليزا وينستون على إطعامي وسقيّ أثناء إنتاج هذه المادة. شكرًا لفريقي وراء Miracles Coaching®. شكرًا بالطبع إلى مات هولت وفريقه في Matt Holt Books، وهي علامة تجارية تابعة لـ Ben-Bella Books، لتحويل هذه المادة إلى كتاب جميل لمساعدة العالم. أنا ممتن للجميع.

OceanofPDF.com

قائمة المصادر والمراجع

Atkinson, William Walter. *Thought Vibration, or The Law of Attraction in* .*the Thought World.* Chicago: New Thought Publishing, 1906

Audlin, Mendhi. *What If It All Goes Right? Creating a New World of Peace, Prosperity & Possibility* Garden City, NY: Morgan James Publishing, .2010

Barret, Daniel, and Joe Vitale. *The Remembering Process*. Carlsbad, CA: .Hay House, 2015

Beauregard, Mario, and Denyse O'Leary. *The Spiritual Brain: A* .*Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul*. HarperOne, 2007

Fox, Emmet. *The Mental Equivalent.* Life Summit, MO: Unity, 1932.

:Goddard, Neville. *Neville Goddard Lecture Series*. 12 vols. Albuquerque .Audio Enlightenment Press, 2014

Hardy, Benjamin. *Personality Isn't Permanent*. New York: Portfolio, 2020.

,Hartong, Leo. *Awakening to the Dream: The Gift of Lucid Living*. Oakland .CA: Non-Duality, 2003

Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York: Fawcett Books, 1935.

James, William. *The Principles of Psychology*. New York: H. Holt and .Company, 1890

Larson, Christian D. *Just Be Glad*. Los Angeles: The New Literature .Publishing Company, 1912

Lawrence, Brother. *The Practice of the Presence of God.* Numerous .editions

.Maltz, Maxwell. *Psycho-Cybernetics.* New York: Pocket Books, 1969

Miller, Lisa. *The Awakened Brain: The New Science of Spirituality*. New York: Random House, 2021.

Silva, José. *The Silva Mind Control Method.* New York: Pocket Books, 1978.

Vitale, Joe. *Attract Money Now.* Wimberley, TX: Hypnotic Marketing, 2009. www.AttractMoneyNow.com.

———. *The Attractor Factor: 5 Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else) from the Inside Out*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2006.

———. *At Zero: The Final Secrets to "Zero Limits," the Quest for Miracles Through Ho'oponopono.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2013.

———. *The Awakened Millionaire.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2016.

———. *The Awakening Course*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2010.

———. *The Fifth Phrase*. New York: G&D Media, 2022.

———. *Karmic Marketing*. New York: G&D Media, 2021.

———. *Life's Missing Instruction Manual*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2006.

———. *The Miracle: Six Steps to Enlightenment*. Wimberley, TX: Hypnotic Marketing, 2016.

———. *Miracles Manual. 3 vols.* Wimberley, TX: Hypnotic Marketing. http://www.miraclesmanual.com.

———. *The Seven Lost Secrets of Success*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2011.

———. *There's a Customer Born Every Minute*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2006.

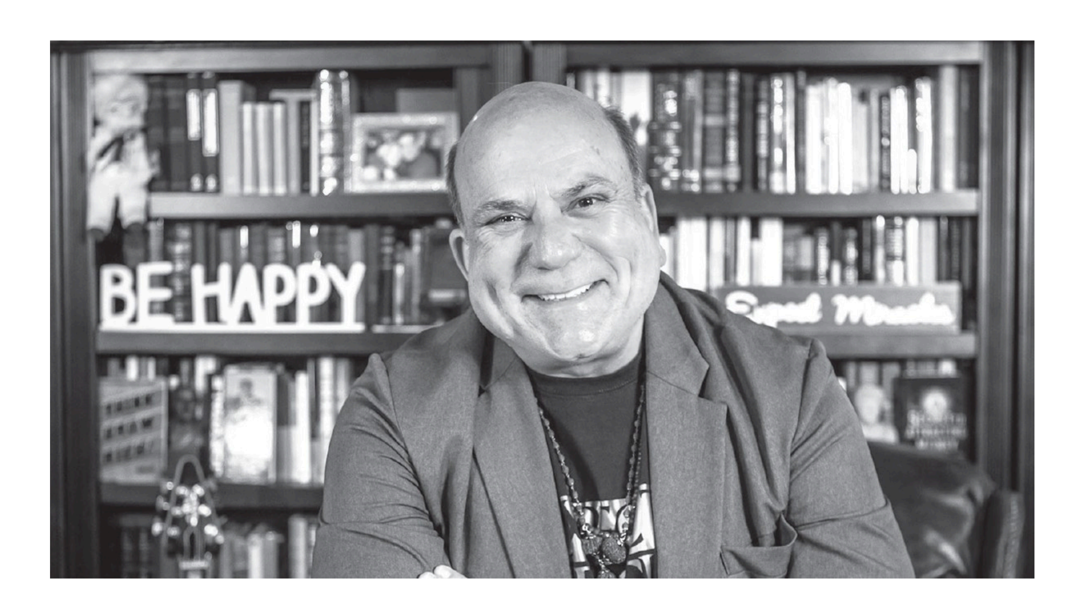
———. *Unexpected Kindness*. New York: G&D Media, 2024.

Vitale, Joe, and Dr. Ihaleakala Hew Len. *Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2007.

Wattles, Wallace. *Financial Success Through Creative Thought or the* .*Science of Getting Rich.* Holyoke, MA: Elizabeth Towne, 1910

OceanofPDF.com

نبذة تعريفية عن الكاتب



الدكتور جو فيتالي- الذي كان بلا مأوى ولكنه الآن ملهمًا محفزًا معروفًا لملايين المعجبين به باسم "مستر فاير!"- هو المؤلف الشهير عالميًا للعديد من الكتب الأكثر مبيعًا، مثل *The Attractor Factor* و *Zero Limits* و *Life's Missing Instruction Manual* و *The Secret Prayer* و *Attract Money Now* (مجانًا على www.AttractMoneyNow.com) و *The Awakened Millionaire* و*Karmic Marketing* و *Hypnotic Writing* و*The Miracle*، على سبيل المثال لا الحصر من عناوينه الشائعة.

A media personality seen on major programs around the world, Dr. Vitale's online television show, *Zero Limits Living*, can be seen at www.ZeroLimitsLivingTV.com, and his podcast can be heard at www.JoeVitalePodcast.com.

وفقًا لمجلة النجاح، يُعتبر واحدًا من أفضل خمسين متحدثًا ملهمًا في العالم. يسافر حول العالم، من

أيرلندا إلى روسيا، إلى إيطاليا وبولندا، يشارك رسائله الملهمة وقصصه الملهمة على المسارح في كل مكان.

قام ببطولة فيلم *The Secret*، بالإضافة إلى أكثر من عشرين فيلمًا. وقد سجل العديد من البرامج الصوتية الأكثر مبيعًا، بما في ذلك *The Missing Secret* و *The Zero Point*.

يعتبر أول مغني وكاتب أغاني للمساعدة الذاتية في العالم، كما هو موضح في مجلة رولينج ستون ، مع أكثر من خمسة عشر ألبومًا والعديد من أغانيه المرشحة لجائزة بوسي (تعتبر جرامي للموسيقى الإيجابية). كان ألبومه الأخير، المسمى *The Great Something*، مخصصًا للمغنية الأسطورية ميليسا إثيريدج.

أنشأ الدكتور فيتالي Miracles Coaching®، و The Awakening Course، و The Secret Mirror، و Hypnotic Writing، و Advanced Ho'oponopono Certification، والعديد من المنتجات والخدمات التي تغير الحياة. يعيش حاليًا خارج أوستن، تكساس، مع حبيبته ليزا وينستون، وجروهما كابي. وموقعه الرئيسي على شبكة الإنترنت هو www.MrFire.com.

تابع الدكتور جو فيتالي عبر:

- Instagram: https://www.instagram.com/drjoevitale
- TV Show: www.ZeroLimitsLivingTV.com
- Podcast: www.JoeVitalePodcast.com
- Coaching: www.MiraclesCoaching.com
- X (formerly known as Twitter): https://x.com/mrfire
- Facebook: https://www.facebook.com/drjoevitale
- Blog: http://blog.mrfire.com
- YouTube: https://www.youtube.com/user/JoeMrFire

OceanofPDF.com

YOU MANIFESTED THIS MOMENT,
NOW TAKE INSPIRED ACTION . . .

GET 3 OF

DR. JOE VITALE'S TOP
LAW OF ATTRACTION
FULL COURSES
+ BONUS COURSE WORTH $2,000

FOR ONLY $3

ZERO LIMITS METHOD
GO TO ZEROLIMITSMETHOD.COM NOW

OceanofPDF.com